अक्तूबर (प्रथम), 2022 | ₹ 60

गृहशोभा

फैस्टिवल स्पैशल

सोशल मीडिया ब्लैकमेलिंग का अड्डा

फूट डालता धर्म

5 टिप्स रखें त्योहारों में फिट

पार्ट टाइम बिजनैस के नए विकल्प

VISIT…

गृहशोभा

इस अंक में

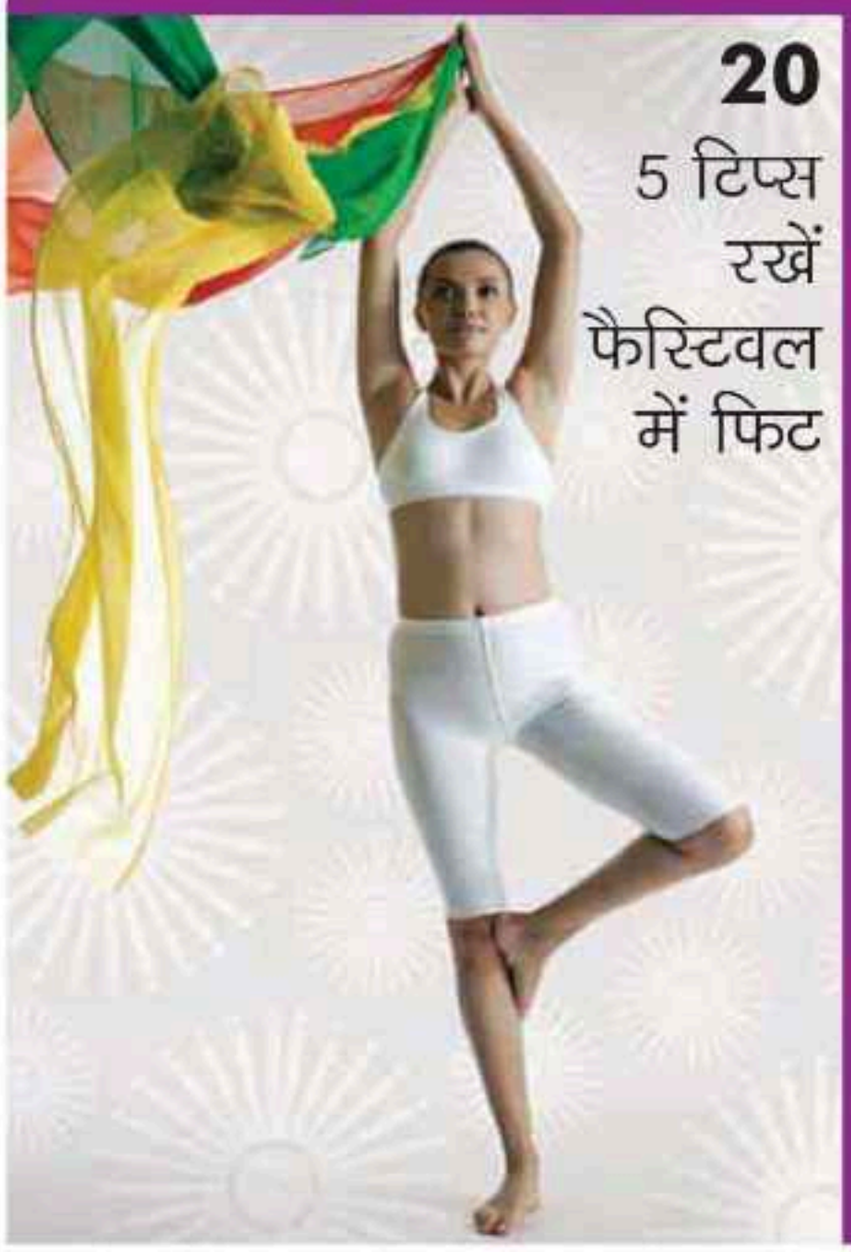
संपादक व प्रकाशक: **परेश नाथ**

अक्तूबर (प्रथम), 2022 | अंक: 715

फैस्टिवल स्पैशल

11
छोटीछोटी खुशियों से रिश्तों को करें रोशन

58
फैशन



20
5 टिप्स रखें फैस्टिवल में फिट

36
सोशल मीडिया ब्लैकमेलिंग का अड्डा

36

54
सिजोफ्रेनिया दबे पांव देता है दस्तक

पकवान

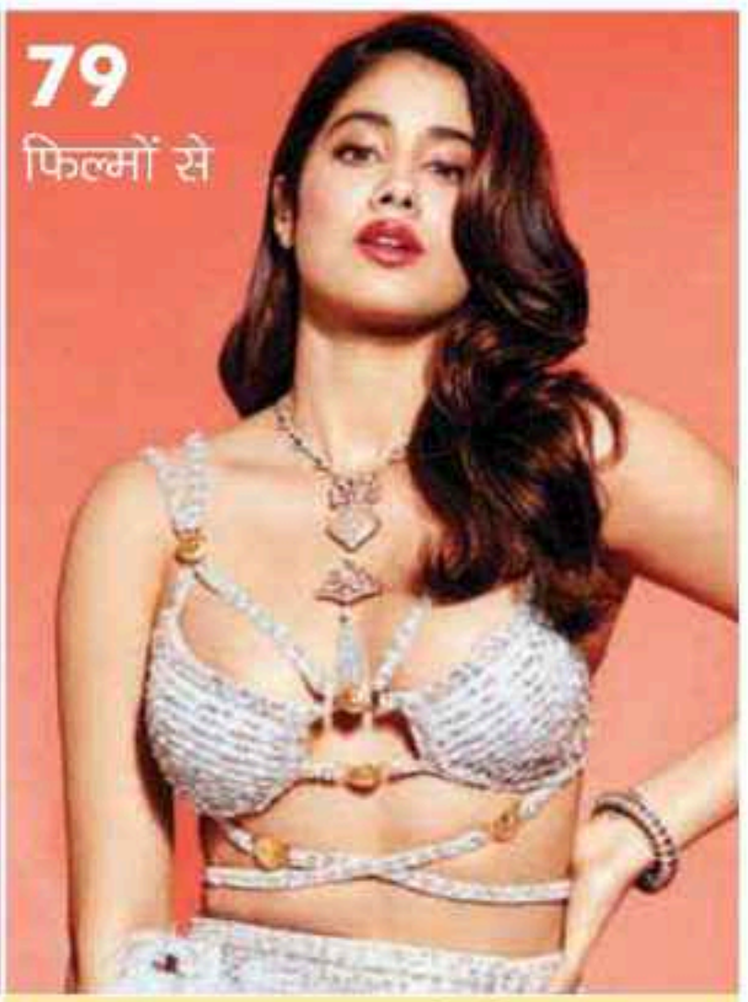
पोटैटो रैप 36
कोकोनट सूप 38
कासुंदी पनीर स्टेक
विद स्पिनिच भुजिया
वार्म लैंटिल स्प्राउट
ऐंड तुलसी सलाद 40
ग्रीन ऐप्पल श्रीखंड
औरेंज ऐंड लैमन ड्रिंक 42

गृहशोभा

इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 06
विहंगम 08
समाचार दर्शन 10
सौंदर्य समस्याएं 18
स्वास्थ्य सुलझन 28
शौपिंग प्लाजा 50



कविता

हम को यों देखा न करो 78

कथा साहित्य

बचाव 32
परिणाम 52
न इधर की न उधर की 64
बारह साल छोटी पत्नी 68
वापसी 76

विविध

6 होम ऐप्लायंसिस आसान बनाएं काम 24
7 पार्ट टाइम बिजनैस आइडियाज ताकि न टूटे बसीबसाई गृहस्थी 74

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917–2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: **दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली 110055. फोन: 41398888.** मुख्य बिक्री कार्यालय: **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नागराज चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट प्रैस, जालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, ओरम इंडस्ट्रियल एस्टेट, भीड़ी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला इंडस्ट्रीयल इस्टेट 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766323. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक थामुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल 700026. फोन: 033-40675040 ● 14, पहली मंजिल, सीसिल कांप्लेक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, निजाम ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, अशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अजमेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● बी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मैरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, चंद्रैमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-682023. फोन: 0755-2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003. © दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए.

COPYRIGHT NOTICE
© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055, INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8,** Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited, 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888, एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264, टौल फ्री नंबर: 18001038880 (सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सऐप नंबर: 08588813408. Email ID: subscription@delhipress.in

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व मालद्वीप अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष – 100 (US $)	245 (US $)	425 (US $)	200 (US $)
2 वर्ष – 195 (US $)	485 (US $)	845 (US $)	560 (US $)
3 वर्ष – 295 (US $)	730 (US $)	1,270 (US $)	840 (US $)

मूल्य: यह प्रति ₹60
1 वर्ष: ₹1,356
2 वर्ष: ₹2,568

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और काल्पनिक व्यक्तियों, संस्थाओं से इन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रैडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चैक व बी.पी.ओ. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का अगस्त (द्वितीय), 2022 अंक अच्छा लगा. इस अंक में प्रकाशित लेख 'आहार से जुड़ी गलत आदतें' जानकारीपरक रहा. वास्तव में हम अकसर स्वाद के लिए चीजें खा तो लेते हैं, मगर उस का खमियाजा हमारा शरीर झेलता है और हम बीमार पड़ जाते हैं. हमें सदैव स्वस्थ खाना ही खाना चाहिए ताकि शरीर बीमारियों से मुक्त रहे.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'धर्म की पोल खोलना मना है' सटीक लगी. इस में कोई दोराय नहीं कि धर्म की आड़ में सदियों से भोलेभाले लोगों को बेवकूफ बनाया जाता रहा है. भगवान का भय दिखा कर न सिर्फ लोगों से दक्षिणा देने को कहा जाता है, महिलाओं के गहने तक रखवा लिए जाते हैं. आए दिन मठों, आश्रमों में महिलाएं शोषण का शिकार होती हैं और जब कोई उसे उजागर करना चाहता है तो धर्म के ठेकेदार पीछे पड़ जाते हैं. इस दौरान वे किसी भी हद तक चले जाते हैं.

यह बिलकुल सच है कि धर्मसत्ता पर अगाध निष्ठा के पीछे औरतों का शोषण करने का लाइसैंस दे रहा है और हिंदूहिंदू का शोर मचाया जा रहा है. आश्चर्य तो यह कि जो इस की पोल खोलना चाहता है उस का मुंह बंद करने की कोशिश की जाती है, यह कह कर कि इस से धार्मिक भावनाएं आहत होंगी.

धर्म के ठेकेदारों की इस चाल को समझना होगा और खासकर महिलाएं जो अंधविश्वास में अपना बहुत कुछ नुकसान कर लेती हैं उन्हें अब जागने की जरूरत है. धार्मिक अत्याचारों के खिलाफ महिलाएं आवाज उठाएं ताकि कोई और इस दुश्चक्र में न फंसे. *–प्रगति, उत्तर प्रदेश*

■ मैं गृहशोभा की नियमित पाठिका हूं. इस में प्रकाशित कहानियां समाज की सच्ची तसवीर पेश करती हैं.

गृहशोभा के अगस्त (द्वितीय), 2022 अंक में प्रकाशित कहानियां भी हमेशा की तरह अच्छी लगीं. इसी अंक में प्रकाशित कहानी 'ब्रेकअप के बाद' अच्छी लगी. रिश्ता कोई भी हो ब्रेकअप होने से दुख होता है, मगर यह भी नहीं कि इस से जिंदगी खत्म हो जाती है. एक नए सिरे से दोबारा जिंदगी शुरू करने में ही समझदारी है.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'श्रीजा के हौसले को सलाम' प्रेरणादायक है. मातापिता के अभाव में श्रीजा नानानानी के यहां रही और कठिन परिस्थितियों के बावजूद 10वीं कक्षा में 99.4% अंक ला कर बिहार में टौप कर दूसरों के लिए मिसाल बन गई थी.

आमतौर पर सोच यही रहती है कि मातापिता का साथ छूटने पर बच्चे मामामामी या मौसामौसी के यहां नौकरों सा जीवन बिताते हैं, मगर अपने किसान चाचा और साधारण से मामा के बल पर श्रीजा ने टौप कर सभी मिथकों को गलत साबित कर दिया. *–श्रावणी, पंजाब* ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

अंधविश्वास के सड़े भूसे में एक चिनगारी

औरतों के लिए तरहतरह के कपड़ों तक के नियम धर्म ने तय कर रखे हैं. लगभग हर धर्म औरतों के लिए तय करता है कि कब क्या करना है क्या नहीं. उत्तर भारतीय वधुओं के लिए घूंघट आज भी जरूरी है. गनीमत है कि अब दिनभर सिर पर पल्लू या घर में जेठ या ससुर के सामने पूरा घूंघट सिर्फ गांवों तक रह गया है. मुसलमानों में हिजाब एक विवाद बन गया है.

हिजाब ड्रैस का कोई दिखावटी हिस्सा नहीं है और यह कहना कि औरतें अपनी मरजी से उसे पहन रही हैं, धर्म के कहने पर अपनेआप को धोखा देना है. हिजाब कोरा धार्मिक है वरना इसे घर में भी पहना जाता. जो मुसलिम औरतें कह रही हैं कि हिजाब उन की आईडैंटिटी की निशानी है, वे केवल धर्मगुरुओं के आदेशों पर ऐसा कह रही हैं. ईरान की औरतों ने यह साबित कर दिया है.

ईरान में 22 साल की एक औरत को पब्लिक में हिजाब जलाने पर मोरल पुलिस यानी धार्मिक पुलिस ने पकड़ लिया और अगले दिन उस की लाश मिली जैसा हमारे यहां होता है. कस्टोडियल डैथ ईरान, भारत जैसे देशों में आम है.

मगर जो बात ईरानी धार्मिक मुल्लाओं ने सोची नहीं थी, वह हुई. इस मौत पर हंगामा हुआ. पूरा देश हिजाब की जबरदस्ती पर खड़ा हो गया है. जगहजगह उपद्रव हो रहे हैं, आगजनी हो रही है. ईरान सरकार जो मुल्लाओं के हिसाब से चलती है, अल्ला से दुआ नहीं कर रही, वह तो इन लोगों को दबाने के लिए काफिरों की बनाई गई बंदूकों से आम जनता को डरा कर घरों या जेलों में बंद कर रही है.

म्हासा अमीनी की पुलिस के हाथों मौत हुई. अब ईरानी पुलिस, भारतीय पुलिस की तर्ज पर कह रही है कि मौत तो हार्ट फेल होने से हुई थी. जिस औरत ने पब्लिक में विरोध किया हो, उस का दिल इतना कमजोर नहीं होता कि पुलिस के हाथों में जाते ही टूट जाए. ईरान के 10-12 शहरों में मोरल पुलिस की मनमानी के खिलाफ दंगे होने लगे हैं.

यह हाल बिलकुल भारत जैसा है. ईरान में भी भारत जैसी धर्म की देन सरकार है जो धर्म को पहला फर्ज मानती है, गुड गवर्नैंस को नहीं. भारत में भी सरकार का कर्म धर्म के हिसाब से हो रहा है. मंदिरों और तीर्थों के लिए सड़कें बन रही हैं और उन्हें विकास कहा जा रहा है. मुसलमानों के मकान तोड़े जा रहे हैं और उसे एनक्रोचमैंट के रोकने का ऐक्शन कहा जा रहा है.

सुप्रीम कोर्ट को समय हिजाब और ज्ञानवापी मसजिद की गुत्थी सुलझाने में लगाया जा रहा है और इसे न्याय करना कहा जा रहा है, जबकि संपत्ति, अपराधों, तलाक, जेलों में बंद निर्दोषों के मामले 10-10 साल से लटक रहे हैं. ईरान और भारत में बहुत सी बातें एक सी हैं.

हमारे यहां मुसलिम औरतों के हिजाब पर आपत्ति है पर किसी हिंदू औरत को किसी मंदिर में बिना सिर ढके जाने पर भी रोक है. अगर हिंदू औरतें देवीदेवता के सामने बिना सिर ढके चली जाएं तो उन्हें मारापीटा तो नहीं पर टोका जरूर जाता है.

भारत सरकार और ईरान सरकार दोनों औरतों को धर्म की गुलाम मानती हैं और ऐसी औरतों की भी कमी नहीं जो अपनी आजादी को धर्म के नाम पर कुरबान करने के लिए आसानी से तैयार हो जाती हैं. म्हासा अमीनी की मौत ने अंधविश्वास के सड़े भूसे में एक चिनगारी फेंकी है. यह आग कितनी फैलती है देखना बाकी है.

जनता की कौन सुनेगा

दिल्ली के राजपथ को फिर नए सिरे से सजाया गया है और हजारों करोड़ खर्च कर दिए गए हैं. हालांकि सरकारी आंकड़ा 477 करोड़ का है पर लगता नहीं कि यह काम इतने में हुआ होगा. 1947 के बाद कांग्रेस सरकारों ने इस के सुंदर बागों को मैंटेन तो किया पर बहुत ज्यादा रद्दोबदल नहीं की थी. इस पथ पर न मूर्तियां थीं, न स्मारक. इंदिरा गांधी ने 1971 के बाद अमर जवान ज्योति जरूर जोड़ी थी पर इस के अलावा यह वैसे का वैसा ही था.

अब हजारों करोड़ क्यों खर्च किए गए, जनता की कौन सी कहां मांग थी, ट्रैफिक कंट्रोल की कौन सी आफत आन पड़ी थी, कहीं स्पष्ट नहीं है. यह मनमानी केवल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की थी और उन के मंत्रियों ने उसे पूरा किया. जीएसटी, आयकर और कंपनियां बेच कर आने वाले पैसे को लगा कर अपने नाम से जुड़ जाने वाला स्मारक बना दिया गया, इंडिया गेट के सादे पर आकर्षण लाने को.

लाल पत्थर से भरे नए राजपथ पर चारों ओर कर्तव्य नहीं पैसा बिखरा दिख रहा है. लग यही रहा है कि राजपथ जो सरकार का प्रतीक था, अब जनता के इस पर खर्च करने और देखभाल करने के कर्तव्य का पथ बन गया है.

दिल्ली के घुटन भरे इलाकों से आने वालों के लिए राजपथ के लौन दशकों से एक राहत थे, जहां पेड़ों की छाया में रात देर तक दरियां बिछा कर खाना खाया जा सकता था, अब इस पर जनता के कर्तव्य थोप दिए गए हैं कि आइसक्रीम नहीं खा सकते, लौन पर चल नहीं सकते, पानी में पैर नहीं डाल सकते. पुलिस और प्राइवेट गार्ड व कैमरे पलपल की खबर रखेंगे.

अब इस का नक्शा ऐसा बन गया है कि बारबार प्रधानमंत्री के

अपने घर से निकलने की सुरक्षा के नाम पर रास्ते बंद हो जाएंगे. दिल्ली की जिओग्राफी वैसे भी ऐसी है कि यह मार्ग 2 तरफ की दिल्लियों को जोड़ती है और उतना खर्च करने पर भी रास्ते चौड़े नहीं हुए, बसस्टौप नहीं बने.

क्या उस देश की प्राथमिकता यह है जो गरीबी, बेरोजगारी से जूझ रहा है? कहने को हमारी विश्व की सब से बड़ी 5वीं अर्थव्यवस्था है पर वह इसलिए कि हम विश्व में दूसरे नंबर के जनसंख्या वाले देश के नागरिक हैं. जहां सिंगापुर, इंगलैंड, अमेरिका, जापान की प्रति व्यक्ति आय 65 हजार डौलर प्रति वर्ष के आसपास है, हम 2 हजार डौलर ले कर खुश हो रहे हैं. 1960 में हमारे बराबर के चीन व सिंगापुर, थाईलैंड, इंडोनेशिया जैसे देश आज हम से कहीं आगे हैं प्रति व्यक्ति आय में पर हमें दिखावटी चीजों की लगी है.

नरेंद्र मोदी से पहले यही काम अंगरेजों ने किया था वायसराय हाउस और राजपथ जो पहले किंग्सवे कहलाता था वहां चारों ओर रजवाड़ों के मेगा महल बने थे जो सब हमारी गरीबी का माखौल उड़ाते थे. आज वही दोहराया जा रहा है. मूर्तियों पर खर्च हो रहा है. मंदिरों पर बेतहाशा अरबों रुपए लगाए जा रहे हैं.

देश को टुकड़े करने वाले नाटक 'आनंद मठ' के गीत को गवाया जा रहा है. यह लोगों को सरकार के प्रति कर देने के कर्तव्य की याद दिलाने का पथ है. 26 जनवरी को सेना सैल्यूट करेगी, 364 दिन जनता को नए बन रहे संसद भवन, प्रधानमंत्री भवन को सैल्यूट करने को कहा जाएगा, पुलिस व चौकीदारों की निगाहों में.

सड़क पर सोते लोग बोझ नहीं

दिल्ली में एक बार फिर सड़क के किनारे सोते 4 लोगों की जान एक ट्रक ने रौंद कर ले ली. न तो यह पहली बार हुआ कि ट्रक या कार ने स्पीड में सड़क किनारे सोते लोगों को मारा न ही आखिरी बार. सवाल यह नहीं है कि ट्रक ड्राइवर या कार ड्राइवर इतने लापरवाह क्यों होते हैं, सवाल यह है दिल्ली, मुंबई, बैंगलुरु, कोलकाता, चेन्नई जैसे अमीर शहरों में भी हम आखिर क्यों नहीं किसी तरह की छत इन लोगों को दिलवा पाते जो किसी न किसी तरह इन शहरों में आ कर पेट भरने का इंतजाम तो कर लेते हैं.

इस के लिए जिम्मेदार हमारी सामाजिक व्यवस्था है, हमारी सरकार की प्रायोरिटीज और लोगों की मरी हुई फीलिंग है. सरकार के पास भव्य सैंट्रल विस्टा पर 20 हजार करोड़ रुपए खर्च करने को हैं, दिल्ली की म्यूनिसिपल कौरपोरेशन के रामलीला मैदान के सामने बेहद ऊंची 28 मंजिला बिल्डिंग है पर सड़क पर सोते लोगों को छत देने के लिए पैसा नहीं है.

यह न सोचें कि देश में पैसा नहीं है. किसी भी सड़क पर टहल लें हर 20 गज पर एक बड़ा सा मंदिर, मसजिद या गुरुद्वारा दिख जाएगा, जिस में संगमरमर लगा होगा, बुर्ज पर सोना मढ़ा होगा, अंदर सोनेचांदी का काम होगा. सरकार इस पूजास्थल तक पहुंचने के लिए शानदार सड़कें बनावाएगी, पुलिस तैनात करेगी, बैरीकेड खड़े करेगी.

ये सड़क पर सोते लोग शहरों पर बोझ नहीं हैं. ये अपना कमाते हैं पर बदले में बेहद कम पाते हैं. जनता जो चढ़ावे में लाखों देती है इन को देख कर नौकभौं चढ़ाती है पर ये ही सड़कों को साफ करते हैं, कूड़ा हटाते हैं, शहरों को चलाने में मदद करते हैं पर चूंकि इन के पास आवाज नहीं, तरकीब नहीं, ये दिन में माल ढोने, रिकशा चलाने, साफसफाई करने के बाद सड़कों पर सोने को मजबूर हैं.

यह जिम्मेदारी सिर्फ सरकार की नहीं है, यह जनता की भी है कि शहर की सरकार इन का फायदा उठाए तो जिन्हें मरने के लिए सड़कों पर तो न छोड़े. कुछ शहर रैनबसेरे बनाते हैं पर उन में इंतजाम ठीक नहीं होता क्योंकि पैसा तो बाबूशाही खा जाती है और ये बेचारे डरे हुए लोग सब सह जाते हैं, अगले ट्रक या कार के इंतजार में जो इन्हें कुचल कर दुख से छुटकारा दिला दे. ●

खुशी के पल: अंगरेजी फिल्में देखने वाले जानते हैं कि मैरिल स्ट्रिप और निकोले किडमैन कितनी पौवरफुल फिल्मों में काम करते हैं और इसीलिए 'द राइटर्स लैब' ने उन्हें फिर लाइफ टाइम वर्क के लिए अवार्ड दिए हैं. मैरिल तो अब भी अपनी एज के हिसाब से ग्रिप करने वाले रोल करने में दक्ष है जो शायद ही अब बौलीवुड में कोई इस उम्र की हीरोइन कर पा रही है.

कट्टर नहीं शिक्षित बनो: ईरान में म्हासा अमीनी को ढंग से हिजाब न पहनने पर मोरल पुलिस द्वारा पकड़ना और फिर पीटपीट कर मार डालना कोई नई बात नहीं थी पर बुरा हो अधर्मियों का कि पूरे देश में ईरान की कट्टरपंथी धार्मिक इसलामी सरकार के खिलाफ खुलेआम धरनेप्रदर्शन, आगजनी, तोड़फोड़ होने लगी है. इसे धर्म के गुंडे दबा तो देंगे ही पर साबित हो गया है कि औरतें हिजाब चाहती नहीं हैं, मजबूर हो कर पहनती हैं और जब पहनना ही है तो यह कहने में क्या गलती है कि वे इच्छा से पहन रही हैं. भारत में लड़कियों को पट्टी पढ़ा कर हिजाब में स्कूल भेजा जा रहा है ताकि वे बचपन से ही कट्टर हो जाएं और तर्क करना भूल जाएं.

दांवपेंच तो सीखने ही होंगे: सिनसिनाटी में 2 बिजनैस वूमन ने दूसरी बिजनैस वूमन को बिजनैस गुर सिखाने के लिए सिलीऔन कंपनी खोली है. अपना खुद का बिजनैस करने का फैसला करना आसान है पर उसे इंप्लीमैंट करना मुश्किल है क्योंकि उस के लिए बहुत सी तकनीकी जानकारी चाहिए होती है जो यह कंपनी दे रही है. बिजनैस छोटा हो या बड़ा, भई दांवपेंच तो सीखने ही होंगे और किसी गुरु को पैसे तो देने ही होंगे.

भला करें पर सोच कर: अमेरिका में एक सीनेटर मार्शा ब्लैकबर्न ने एक नया कानून लागू करने का प्रस्ताव किया है ताकि गायकों के संगीत को छोटे रेडियो स्टेशन बिना रौयल्टी दिए इस्तेमाल नहीं कर सकें. वैसे तो यह अच्छा है पर ज्यादा कानूनबाजी से पब्लिक सस्ते की ओर दौड़ने लगती है और मुफ्त के घटिया माल से काम चला लेती है. मार्शा भला करतेकरते कहीं ज्यादा नहीं कर जाए, यह सोच कर कुछ करना चाहिए. अच्छा म्यूजिक असल में पब्लिक की संपत्ति बन जाता है जैसे महात्मा गांधी के भाषण.

मोबाइल नहीं पत्रपत्रिकाएं पढ़िए: आगे बढ़ना है तो छपा हुआ है वह पढ़ना जरूरी है क्योंकि जो कुछ छपता है वह पहले तपता है. छपी सामग्री कई हाथों से गुजरती है और उस में गलत, अधूरी, मतलबी, झूठी बातें छन जाती हैं जबकि मोबाइल पर आने वाली व्हाट्सऐप या इंस्टाग्राम की सामग्री एक की तैयार की होती है और गलत या बहकाने वाली हो सकती है. अफवाहें इंटरनैट से ही फैलती हैं. चंडीगढ़ में अफवाह फैल गई कि न्यूड वीडियो की वजह से एक लड़की ने कूद कर आत्महत्या कर ली और बहुतों ने सच मान लिया.

बस मन में हौसला हो: फिलीपींस दक्षिण पूर्व एशिया का बहुत अमीर देशों में तो नहीं गिना जाता पर फिर भी वहां का लिविंग स्टैंडर्ड भारतीयों से अच्छा है और वहां औरतों को वास्तव में काफी आजादी मिली हुई है. मर्ली जयमे फिलीपींस के एडवरटाइजिंग वर्ल्ड की क्वीन मानी जाती है जबकि वह 1-2 नहीं, 4 बेटियों की मां है और उस ने अपने कैरियर और बेटियों की परवरिश का पूरा ध्यान रखा. यह गलतफहमी जो हिंदुस्तानी औरतें रखती हैं कि कैरियर और घर दोनों नहीं चल सकते एकदम गलत है और यह मर्ली के चेहरे पर साफ दिख रहा है या नहीं. उस ने कंपनी भी चलाई और बेटियों का होमवर्क भी पूरा कराया. वाहवाह...

धार्मिक कट्टरवाद: हिजाब पहनना ही गलत है और स्कूलकालेज में पहन कर जाना और ज्यादा गलत है पर जिन के मुंह पर कालिख पुती हो वे कैसे दूसरों के काले निशान पर चूंचूं कर सकते हैं. यह फोटो देखिए, कितनी औरतों ने सिर पर पल्लू रख रखा है? क्या यह धार्मिक कट्टरवाद का परिणाम नहीं है? रातदिन जब कहा जाए कि जो सिर ढके वही शरीफ है तो यह आदत का हिस्सा बन ही जाएगा न. हिंदू संगठन जिस दिन भारत की औरतों को पल्लू, परदे और चुन्नी से आजाद कर दें उस दिन बुरके और हिजाब का विरोध करें.

POND'S

BB+ CREAM

के संग
छोटीछोटी
खुशियों से
रिश्तों को करें
रोशन

BHADOO SAHIB

अपनों के साथ बिताए छोटेछोटे पल ऐसी झिलमिलाती खुशियां दे जाते हैं जिन की ताजगी उम्र भर बनी रहती है...

दीवाली एक तरह से अंधेरे से उजाले की ओर यात्रा का त्योहार है. उजाले का यह पर्व चांद की रोशनी से खिली पूर्णिमा को नहीं बल्कि चारों ओर फैले अंधेरे को परिभाषित करती अमावस्या के दिन होता है. यानी कि जब चारों ओर अंधेरा हो तो हमें रोशनी लानी है. खुशियों की खोज करनी है. खुशियां हमारे आसपास ही हैं जो छोटीछोटी बातों में छिपी हैं. हमें इन को समेटना है. दीवाली पुराने, भूले बिसरे रिश्तों को जगाने और निभाने का भी त्योहार है.

आज की इस तकनीक सेवी दुनिया में जहां मनुष्य लगातार अकेला होता जा रहा है वहां हमारे लिए हर रोज रिश्तों की नई पौध लगाना बेहद जरूरी है. दीवाली के बहाने हमें परिवार और रिश्तेदारों के साथ क्वालिटी टाइम बिता कर मन आंगन को रोशन करने का मौका मिलता है. वैसे भी त्योहार खुशियां बांटने का एक जरिया है. दीवाली का त्योहार रोशनी और खुशियां ले कर आता है. इस त्योहार को अपने परिवार के साथ छोटीछोटी खुशियां समेटते हुए मनाएं.

घर को दें क्रिएटिव लुक

- दीवाली पर अपने घर की सजावट में थोड़ा बदलाव करें. पत्नी और बच्चों के साथ 2 दिन पहले से ही इस अभियान में जुड़ जाएं. इस से उन के साथ समय बिताने का मौका तो मिलेगा ही बीवी के साथ छोटीमोटी चुहलबाजियों को भी आनंद ले पाएंगे. बच्चे भी आप के नए हुनर को देख कर और साथ में मस्ती भरे पल बिता कर आनंदित होंगे.

- घर में पड़ी पुरानी चीजों को फेंकने के बदले उन्हें रीयूज करने की कोशिश करें. उन की मरम्मत करें और उन्हें नया लुक दें. जैसे आप पुरानी कांच की बोतलों से लैंप बना सकते हैं और पुराने डब्बों को सजा कर गमले बना सकते हैं. इस तरह अपने पुराने सामानों से घर को नया लुक दे सकते हैं. इस से आप का घर क्रिएटिविटी के साथ सजा हुआ दिखेगा जो सभी का पसंद भी आएगा. इस काम में भी बच्चों की मदद लेना न भूलें.
- वर्तमान समय में लगभग सभी घरों में छोटे बच्चों के बीच क्ले गेम का बहुत ज्यादा बोलबाला है. यह एक प्रकार क रबड़नुमा हलका पदार्थ होता है जोकि छोटे बच्चों की इमेजिनेशन और उन की क्रिएटिविटी को ध्यान में रख कर बनाया गया है. क्ले एक प्रकार का बहुत ही फ्लेक्सिबल पदार्थ होता है जिसे आप जैसा चाहे वैसा आकार दे सकते हैं. स्कूल में भी बच्चों को क्ले की मदद से नईनई चीजें बनाना सिखाया जाता है. क्यों न दीवाली के मौके पर अपने बच्चे को होम डेकोरेशन के लिए कुछ नई कलाकृतियां या फिर डिजाइनर दीए बनाने की प्रेरणा दे जिस में आप उन की मदद भी कर सकते हैं. इस से बच्चों का दिल भी लगेगा, उन्हें कुछ नया सीखने को भी मिलेगा और आप की उन के साथ ट्यूनिंग भी स्ट्रौंग होगी.
- फूल हमेशा सब को आकर्षित करते हैं. इसलिए दीवाली पर घर की सजावट फूलों से करें. आप मार्केट से आर्टिफिशियल फूल ला कर भी घर की सजावट कर सकते हैं. इस से आप का घर सुंदर दिखने के साथ खिला हुआ भी नजर आएगा.
- आप बच्चों के साथ मिल कर अपने रिश्तेदारों या दोस्तों के लिए हस्तनिर्मित हैंपर्स भी बना सकते हैं. कुछ रंगीन थर्माकोल बौक्स जोड़ सकते हैं. चौकलेट, केक, सूखे मेवे आदि सजा कर हैंपर बनाएं. इस के अलावा कुछ दीये, मोमबत्ती वगैरह भी जोड़ें जो दीवाली फील दे. अपने हैंपर के अंदर विंड चाइम्स लगाएं और फिर देखें बच्चे ऐसे हैंपर्स बनाने को कितने उत्साहित होते हैं.

- दीवाली के लिए आप खूबसूरत घर की बनी कलरफुल मोमबत्तियां तैयार कर सकते हैं जो आप ने खुद बच्चों के साथ मिल कर बनाई हो.
- बच्चों को सुंदर और रंगीन रंगोली भी बहुत भाता है. आप साथ हैं तो यह काम उन के लिए बहुत दिलचस्प और रोमांचक हो सकता

है. आप उन्हें रंगोली बनाना सीख कर दूसरे कामों में लग सकते हैं. रंगोली बनाने का काम जहां बच्चों को व्यस्त रखेगा तो वहीं कुछ क्रिएटिव करने की खुशी उन के चेहरे पर भी दिखेगी.

- दीवाली के दिन को खास बनाने के लिए बच्चों को दीवाली से जुड़ी हुई कहानियां सुनाएं. अपने घर के सदस्यों के साथ इस त्योहार से जुड़ी अपनी यादों को ताजा करें. दीवाली से जुड़ी कुछ किताबें भी बच्चों को दे सकते हैं.

अनोखे दीवाली उपहार

- पत्नियां अपने पति को दीवाली में पहनने के लिए एक खूबसूरती से डिजाइन किया गया पारंपरिक कुर्ता पायजामा सैट उपहार में दे सकती हैं.
- आप परिवार के सदस्यों का एक मेमोरी कोलाज भी बना सकते हैं. इस में अब तक के सीी पसंदीदा फोटो एक फ्रेम में शामिल कर अपनी दीवार पर लटका सकते हैं. यह सब के लिए सुनहरी यादों का एक सुंदर तोहफा होगा.
- इस दीवाली आप अपने जीवनसाथी को पर्सनलाइज्ड ज्वैलरी सैट दे कर सरप्राइज कर सकते हैं. ज्वैलरी सैट में पेंडेंट या अंगूठियां या अपनी पसंद की किसी चीज के इनिशियल को जोड़ सकते हैं. यह उन के पसंदीदा रंग में भी हो सकता है.
- पुरुष अपनी पत्नी को मेकअप सेट भी गिफ्ट

में दे सकते है. मेकअप सेट में दूसरी चीजों के साथसाथ बीबी क्रीम रखना न भूलें क्योंकि इस के उपयोग से आप की पत्नी का चेहरा मिनटों में ग्लो करने लगेगा.

- बच्चों के कमरे को अलग तरह से सजा कर उन्हें सरप्राइज कर सकते हैं.
- बच्चों का पर्सनलाइज्ड थिंग्स बहुत प्रिय लगती हैं. यदि उस पर उन का पसंदीदा कार्टून बना हो तो तब तो बात ही क्या हो. दूध के लिए कप, वाटर बौटल, बच्चों की टावल, कलर्स, पेंसिल इत्यादि पर अपना नाम एवं पसंदीदा कार्टून बना देख कर वे काफी प्रसन्न हो जाएंगे.
- बच्चे त्योहार के मौके पर नए कपड़े पहनने के लिए बहुत ऐक्साइटेड रहते हैं. इस दीवाली के मौके पर आप उसे ट्रेडिशनल लुक दे सकते हैं. आप लड़कों और लड़कियों के लिए ट्रेडिशनल और ट्रैंडी कपड़ों के लिए औनलाइन भी एक्स्प्लोर कर सकते हैं.
- मिठाई खासकर 'चौकलेट' बच्चों के लिए सब से अच्छा दीवाली गिफ्ट होता है. आप कुछ अलग स्टाइल के चौकोलेट्स घर में भी बना सकती हैं.

साथ में शौपिंग करें

- दीवाली के मौके पर बहुत सारी खरीदारी करनी होती है. यह बहुत थका देना वाला काम होता है. लेकिन इस खरीदारी में आप अपने जीवनसाथी और बच्चों को शामिल करें तो आप को थकावट का एहसास ही नहीं होगा बल्कि खुशी मिलेगी.
- आप अपनी देवरानी, देवर या पक्की सहेलियों के भी साथ शौपिंग करने के लिए इनवाइट कर सकती हैं. इस से सब की आउटिंग भी हो जाएगी, साथ वक्त बिताने

का मौका भी मिलेगा और इस के साथ ही आप की खरीदारी भी बजट में रहेगी क्योंकि सब मिल कर शौपिंग करें तो कुछ बचत हो जाती है.

- दीवाली की तैयारियों के दौरान अचानक घर में गेस्ट आ जाएं और फैमिली के लिए शौपिंग करने के लिए निकलना है तो मेकअप करने का समय नहीं होता. ऐसे में आप को तुरंत निकलना है और समय नहीं है तो भी चिंता करने की कोई बात नहीं है. आप बीबी क्रीम लगा लें. बीबी क्रीम आप को मेकअप जैसा फिनिश देती है. इसे लगा कर घंटों बैठना नहीं पड़ता. बस आप ने इसे अप्लाई किया और आप का फेस ग्लो करने लगेगा. फिर आप चाहें गेस्ट के साथ बैठें या शौपिंग करने जाएं हर चीज के लिए बल्कि आप मिनटों में तैयार हो जाएंगी.

घर में पकवानों का मजा लें

- दीवाली पर तरहतरह के पकवन हर घर में बनते हैं. आप भी बाहर से नकली मिठाइयां खरीदने के बजाए अपने पति और बच्चों की पसंद का कुछ स्पैशल ट्विस्ट वाले मिठाई बना कर खिलाएं.
- हसबैंड किचन में जा कर कुछ डिश तैयार कर सकते हैं या हैल्प कर सकते हैं. डेली बिजी लाइफ में उतना समय नहीं होता इसलिए यह संभव नहीं हो पाता. मगर दीवाली के मौके पर इस खुशी का आनंद लेने से न चूकें. यकीन मानिए बड़ी खुशियों के बजाए ऐसी छोटीछोटी बातों में खुशियां ढूंढी जा सकती हैं.
- अगर आप के दोस्त या रिश्तेदार खानपीने के शौकिन हैं तो अपने बनाए पकवान खाने के लिए उन्हें घर पर बुलाएं या उन के घर पकवान ले कर जाएं. चाहें तो दीवाली सैलिब्रेशन पर रात को अपने सभी नाते रिश्तेदारों को इनवाइट करें. इस तरह गेटटुगेदर भी हो जाएग और बच्चे भी इस खुशनुमा माहौल को एंजौय करेंगे. दीवाली पर सब मिल कर टेस्टी पकवानों का मजा लेंगे तो रिश्तों में अपनापन और भी बढ़ जाएगा.

रिश्तेदारों और दोस्तों से मिलिए

- आज की भागदौड़ और तनावभरी जिंदगी में हमें अपनों के साथ चंद सुकूनभरे पल भी बिताने के लिए नहीं मिल पाते हैं. लेकिन त्योहार हमें अपनों से एक बार फिर जुड़ने का अवसर देते हैं. दीवाली भी ऐसी ही एक खास त्योहार है जब हमें अपनों से, नातेरिश्तेदारों से, दोस्तों और पड़ोसियों से

घुलनेमिलने का सुअवसर मिलता है. इस तरह देखा जाए तो दीवाली हमारे रिश्तों को मधुर बनाती है. आप भी इस दीवाली कुछ ऐसे प्रयास कर सकती हैं जिस से आप के जीवन में हैप्पीनेस बढ़ेगी.

- किसी रिश्तेदार के यहां जाना हों तो चेहरे पर बीबी क्रीम लगाना न भूलें क्योंकि फेस्टिव लुक के लिए चेहरे पर ग्लो जरूरी है. और बीबी क्रीम आप को मिनटों में नेचुरल ग्लो प्रदान करता है.
- आप भी अपने जीवनसाथी और बच्चों के साथ अपने करीबियों के घर जाएं या फिर उन्हें अपने घर बुलाएं. इस दौरान खूब सारी गपशप करें. पुरानी यादें ताजा करें और नई खूबसूरत यादें बनाएं.
- अगर किसी दोस्त या रिश्तेदार के साथ किसी वजह से दूरी बढ़ी होगी तो वैसे रूठे रिश्तेदारों को जरूर मनाएं. उन के घर उपहार ले कर जाएं. उन्हें अपनी खुशियों में शरीक करें. हर गिलेशिकवे को दूर कर अपनेपन के साथ इसे मनाएं. आप के परिवार के सदस्य भी इस से बहुत खुश होंगे.

-गरिमा पंकज ●

मुझे अगले महीने शादी में जाना है. मैं अपने नेल्स बहुत खूबसूरत चाहती हूं. क्या नेल ऐक्सटैंशन करवाना सुरक्षित रहेगा? कहीं नेल्स खराब तो नहीं हो जाएंगे? यह कितने दिन चलता है और इसे कैसे हटाया जा सकता है?

नेल ऐक्सटैंशन करवाना बहुत ही सेफ प्रोसीजर है. इस में 1 घंटे में ही आप के नेल्स लंबे व खूबसूरत हो जाएंगे. इसे करवाना बिलकुल सेफ है. आप के नेल्स स्ट्रौंग भी हो जाएंगे. आप उन के ऊपर अच्छा सा नेल आर्ट करवा कर शादी में जा सकती हैं और अपने नेल्स को फ्लौंट कर सकती हैं. इस से आप के हाथों की खूबसूरती बढ़ जाएगी. आप बेफिक्र हो कर नेल आर्ट नेल ऐक्सटैंशन करा लीजिए. यह करीब 1 महीने तक चलता है. उस के बाद इस के पीछे फीलिंग करानी पड़ती है और फिर आप के नेल्स लंबे ही रहेंगे.

बारिश के मौसम में मैं जब भी वैक्स कराने जाती हूं हाथों में चिपचिपाहट बनी रहती है. हेयर भी पूरी तरह से रिमूव नहीं होते. कोई समाधान बताएं?

अच्छे पार्लर में वैक्स कराने से पहले आर्म्स और लैग्स को साफ कर के प्री वैक्स जैल लगाया जाता है जिस से चिपचिपाहट नहीं होती और आराम से वैक्सिंग हो जाती है. प्री वैक्स जैल में ऐंटीसैप्टिक तत्त्व होते हैं जिन से कभी किसी तरह की ऐलर्जी नहीं होती. वैक्स कराते वक्त अगर पार्लर में एसी चल रहा हो तो चिपचिपाहट नहीं होती.

वैक्स कराने का तरीका अगर सही हो तो बाल टूटते नहीं और न ही छूटते हैं. वैक्स कराने के बाद आफ्टर वैक्स जैल लगाया जाता है जो ऐंटीसैप्टिक तो होता ही है, साथ ऐलोवेरा डाल कर बनाया जाता है जोकि स्किन को मुलायम बनाता है. इस से न किसी तरह की ऐलर्जी होती है और न ही जलन तथा स्किन भी गोरी होती है.

मेरे बाल बहुत ज्यादा कर्ली और रफ हैं. इन की देखभाल कैसे करूं ताकि ये खूबसूरत दिखाई दें?

ज्यादा कर्ली हेयर आमतौर पर रफ होते हैं. इन की देखभाल करने के लिए कंडीशनर युक्त शैंपू का इस्तेमाल करना चाहिए शैंपू भी कम मात्रा में इस्तेमाल करें. थोड़ा शैंपू ले कर उस में पानी मिला लें और उस से बालों को धो लें. उस के बाद कोई क्रीमी कंडीशन या हेयर मास्क लगा कर 5 मिनट इंतजार करें. मास्क लगा कर हेयर कौंब जरूर करें. फिर बालों को धो लें. इस से बाल बहुत सौफ्ट बने रहेंगे और कर्ल भी बरकरार रहेगा. आप चाहें तो मास्क घर में भी बना सकती हैं.

1 चम्मच मेयोनीज में 1 चम्मच विनेगर, 1 चम्मच औलिव औयल डालें. फिर विटामिन ई औयल का कैप्सूल काट कर इस में डाल लें.

अब इस मास्क को बालों में लगा कर आधा घंटा लगा रहने दें और फिर धो लें. इस से बाल बहुत ही खूबसूरत हो जाते हैं. यह मास्क बालों में चमक भी लाता है. बाल धोते वक्त बहुत ज्यादा गरम पानी का इस्तेमाल न करें. धोने के बाद ब्रश इस्तेमाल न करें बल्कि वाइड टूथ कौंब यूज करें.

मुझे काजल लगाना बहुत अच्छा लगता है, मगर मैं जब भी काजल लगाती हूं वह फैल जाता है. मैं क्या करूं?

काजल आंखों को कजरारा लुक देता है और उन की खूबसूरती को बढ़ाता है, मगर काजल खरीदते समय बहुत ध्यान देने की जरूरत होती है. आप वाटरप्रूफ स्मज प्रूफ काजल ही खरीदें. काजल हमेशा अच्छी क्वालिटी का ही खरीदें क्योंकि घटिया क्वालिटी का काजल आंखों में जाएगा तो इन्फैक्शन हो सकता है. इसलिए हमेशा अच्छी क्वालिटी का काजल ही खरीदें.

जब भी काजल लगाएं तो उस के नीचे एक लाइन वाटरप्रूफ लाइनर की लगा लें तो भी काजल जल्दी से स्मज नहीं होता या फिर एक पतले ब्रश से काजल के नीचेनीचे कोई आईशैडो जैसेकि ब्राउन ब्लू ग्रीन ले कर एक लाइन काजल के नीचे लगा लें और उसे स्मज कर लें. इस से भी काजल काफी देर तक टिका रहता है या फिर परमानैंट काजल लगवा लें. यह 10 से 15 साल तक टिकता है.

बस ध्यान देने वाली बात यह है कि जहां से परमानैंट काजल लगाएं लगाने वाला ऐक्सपर्ट होना चाहिए क्योंकि एक बार लग गया तो 15 साल तक रहेगा. वहां पर हाइजीन का ध्यान दिया जाता हो. प्रोडक्ट्स अच्छी क्वालिटी के इस्तेमाल करते हों. इस का कोई साइड इफैक्ट नहीं होता. आप चाहें तो कान के पीछे एक डौट लगवा कर पैच टैस्ट भी करा सकती हैं.

मैं बहुत मोटी थी और अब मैं ने वेट कम कर लिया है. अच्छा लग रहा है, मगर मेरे पेट पर स्ट्रैच मार्क्स हो गए हैं जो बहुत ही खराब लग रहे हैं. उन्हें हटाने का कोई इलाज बताएं?

ज्यादातर वेट कम करने पर स्ट्रैच मार्क्स आ ही जाते हैं. अगर उन पर साथसाथ नारियल का तेल या विटामिन ई औयल लगा लिया जाए या कोई अच्छी स्ट्रैच मार्क्स क्रीम लगा ली जाए तो स्ट्रैच मार्क्स आने के चांस कम हो जाते हैं. आप अभी इन्हें हटाने का घरेलू इलाज कर सकती हैं. हालांकि यह बहुत कारगर नहीं होता. आप ट्राई जरूर करें.

आप नारियल का तेल लगातार अपने स्ट्रेच मार्क्स पर लगाएं और विटामिन ई के कैप्सूल मार्केट से खरीदे जा सकते हैं. उन को काट कर मार्क्स पर लगाएं. फर्क पड़ सकता है. अगर नहीं पड़ रहा हो तो आप किसी क्लीनिक में जा कर लेजर ट्रीटमैंट करवा सकती हैं. वही ज्यादा फायदेमंद रहेगा.

–समस्याओं के समाधान
ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर डाइरैक्टर ***डा. भारती तनेजा*** *द्वारा* ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

कुछ आसान से टिप्स अपना कर आप भी इस त्योहार मस्ती के साथ अपनी फिटनैस का खयाल रख सकते हैं...

5 टिप्स रखें फैस्टिवल में फिट

फिटनैस फ्रीक सौम्या सालभर बहुत स्ट्रिक्टली अपनी डाइट फौलो करती है और खुद को मैंटेन रखती है. मगर दीवाली के समय जब वह छुट्टियों में मां के पास आती है तो सब भूल जाती है. भाईबहनों और सहेलियों के साथ धूम मचाने और मस्ती करने के साथ मां के हाथों की स्वादिष्ठ मिठाई के बीच उस की फिटनैस जर्नी थम सी जाती है. हर साल फैस्टिवल सीजन में वह थोड़ा वेट गेन कर लेती है, मगर इस बात का उसे पछतावा नहीं होता था. इस दौरान वह अपनी मस्ती और मिठाई में कोई कमी नहीं करना चाहती थी.

इस बार उस की सहेली के बेटे का मुंडन भी था और उस में जम कर उस ने दावत उड़ाया. 2 दिन पहले ही उस के कजिन भी आ गए थे सो फैस्टिवल दोगुने जोश से मनाया गया. दिनभर दौड़धूप के बीच वह खुद को और अपनी सेहत को भूल ही गई. दीवाली के दिन भी घर और बाहर की खूब मिठाई खाई.

नतीजा यह हुआ कि दीवाली के अगले दिन उस की तबीयत खराब हो गई. लूज मोशन के साथ फीवर भी आ गया. कई दिन तक वह डाक्टर के चक्कर लगाती रही तब जा कर ठीक हुई. उसे ऑफिस से 15 दिन की छुट्टी लेनी पड़ी. 1 महीने तक वह शरीर में कमजोरी महसूस करती रही. तब उस ने खुद से वादा किया कि वह फैस्टिवल सीजन के दौरान भी अपनी सेहत को नजरअंदाज नहीं करेगी क्योंकि इस का खमियाजा उठाना महंगा पड़ सकता है.

सर्दियों के साथ त्योहारों का सिलसिला भी शुरू हो जाता है. हर किसी को इन त्योहारों का इंतजार रहता है क्योंकि पूरे साल में यह समय होता है जब हम अपने परिवार के साथ मिल कर समय बिताते हैं और मिठाई का लुत्फ लेते हैं. लेकिन इन सब के बीच लोग ओवरईटिंग के शिकार भी हो जाते हैं जिस का असर हमारी फिटनैस पर पड़ता है. मिठाई, डेयरी प्रोडक्ट्स और तलाभुना ज्यादा खाने की वजह से शरीर में फैट और शुगर की मात्रा बढ़ जाती है. नतीजा यह होता कि हमारा वजन बढ़ जाता है और हम पूरे साल अपनी सेहत पर जम कर की गई मेहनत पर पानी फेर लेते हैं.

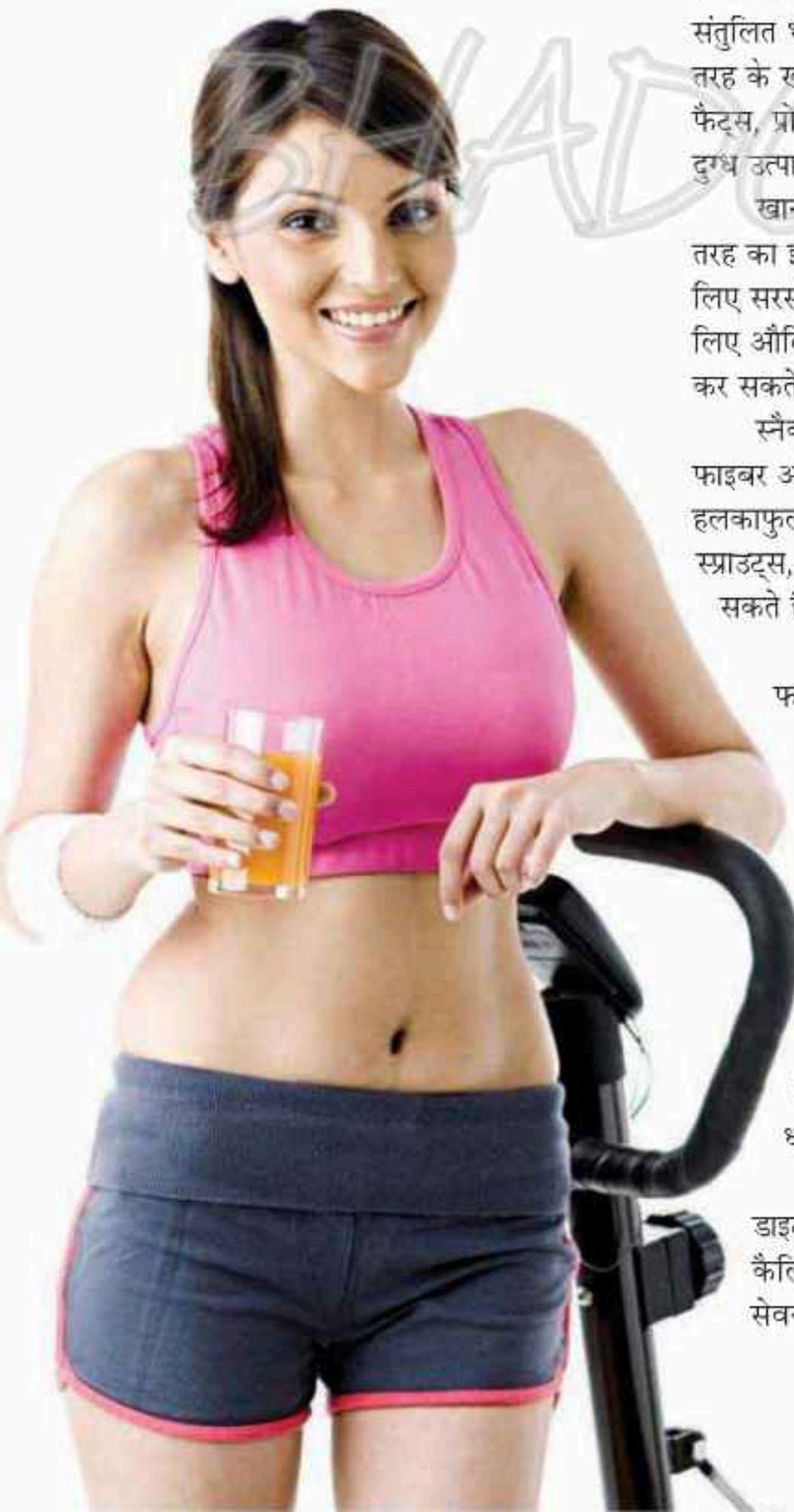
दरअसल, फैस्टिव सीजन ऐंजौय करने के साथ अपनी फिटनैस का खयाल रखना भी जरूरी है. अपनी दिनचर्या में कुछ आसान से टिप्स अपना कर आप बौडी से ऐक्स्ट्रा फैट को निकाल सकते हैं. इस

से आप के फैस्टिवल ऐंजौयमैंट पर भी असर नहीं पड़ेगा और आप की फिटनैस भी बरकरार रहेगी.

बौडी को डिटौक्स करें

भारत में त्योहार लोगों के जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं. कोई कितना भी अनुशासित जीवन क्यों न जीता हो त्योहारों पर बनने वाले स्वादिष्ठ पकवानों को देख कर थोड़ा बहुत दिल तो सब का मचल जाता है. फिर भी खाने का स्वाद लेते हुए फिट रहने की कोशिश की जा सकती है. गलत खानपान के बाद यदि आप अपनी बौडी को डिटौक्स करेंगे तो इस से काफी फायदा हो सकता है. दरअसल, फैस्टिव सीजन के दौरान मिठाई और औयली व्यंजन खाने से बौडी में काफी मात्रा में विशैले पदार्थ इकट्ठे हो जाते है और इन्हें शरीर से बाहर निकालने के लिए बौडी को डिटौक्स करना अधिक जरूरी हो जाता है.

बौडी को डिटौक्स करने के लिए आप को 1 नीबू का जूस ले कर एक गिलास पानी में मिलाना है और सुबह उठ कर इसे पी लेना है. फिर इस के 1 घंटे तक कुछ खाना नहीं है. यदि जरूरत लगे तो आप इस में आधा चम्मच शुद्ध शहद भी मिला सकते हैं.



शरीर से फैट बर्न करने के लिए आप ग्रीन टी का सहारा भी ले सकते हैं. ग्रीन टी शरीर को डिटौक्स करती है और शरीर से हानिकारक तत्त्व बाहर निकालने में मदद करती है. दिन में 2 बार ग्रीन टी का सेवन करें. ग्रीन टी पीने से पहले याद रहे कि इसे खाने के साथ न लें. खाने के 1 घंटे बाद इस का सेवन करें.

गरम पानी पीना शरीर के लिए फायदेमंद होता है. इस से बौडी डिटौक्स होती है, साथ ही ब्लड सर्कुलेशन को भी सही रखने में मदद करता है. इसलिए हमेशा खाने के बाद गरम पानी का सेवन करना चाहिए. इस से गैस की समस्या भी नहीं रहती और यह पाचन क्रिया को भी सही रखता है. शरीर से फैट बर्न करने के लिए पीने में गरम पानी का ही सेवन करें. यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है.

खानपान में रखें संतुलन

एक बार में थोड़ाथोड़ा खाना, थाली में भोजन या मिठाई एक बार ही लेना, कम फैट की चीजें लेना और रात के खाने को सादा रखना जैसे कुछ उपायों से अधिक खानपान से बचा जा सकता है. बेहतर होगा कि दिनभर में थोड़ा और कम अंतराल पर कम से कम 6 बार खाना लें. संतुलित भोजन का मतलब है कि उस में हर तरह के खाद्यपदार्थ मौजूद हों जैसे कार्बोहाइड्रेट्स, फैट्स, प्रोटीन, विटामिंस, मिनरल्स और दुग्ध उत्पाद.

खाना पकाने के लिए तेल भी अलगअलग तरह का इस्तेमाल करें जैसे कुछ खाद्यपदार्थों के लिए सरसों का तेल इस्तेमाल करें तो कुछ के लिए औलिव, सनफ्लौवर, ग्राउंडनट तेल इस्तेमाल कर सकते हैं.

स्नैक्स के वक्त में ऐसे स्नैक्स लें जिन में फाइबर और प्रोटीन अधिक हो. बीचबीच में कुछ हलकाफुलका खाने के लिए स्टीम या रोस्ट किए स्प्राउट्स, ताजे फल या खीरा, गाजर का रायता ले सकते हैं.

दिनभर में तलेभुने खाने की बजाय फलों और कच्ची सब्जियों का सेवन करें ताकि आप के शरीर को सभी जरूरी तत्त्व हासिल हो सकें. इस के अलावा आप को लंबे वक्त तक पेट भरा हुआ महसूस होगा. आप सब्जियों से तैयार सूप भी ले सकते हैं. अपने दिन की शुरुआत हमेशा सलाद और सूप से करें. पानी, सब्जियां या फल मस्तिष्क को पेट भरे होने का एहसास दिलाते हैं. जो भी खाएं उस में इस बात का ध्यान रखें कि आप कितना खा रहे हैं.

शरीर के फैट को बर्न करने के लिए डाइट में डेयरी फूड को शामिल करें जिन में कैल्सियम की मात्रा पाई जाती हो. इन का सेवन फैट बर्न करने में मदद कर सकता है.

व्यायाम करें

फैस्टिवल के समय कई लोग खूब सारा गलत खाना खा तो लेते हैं, लेकिन उन दिनों कोई शारीरिक ऐक्टिविटी नहीं करते, जिस कारण उन का वजन काफी बढ़ जाता है. आप को इस बात पर ध्यान देने की जरूरत है कि आप ने फैस्टिवल के दौरान काफी सारी ऐक्स्ट्रा शुगर का सेवन किया है, इस कारण आप का कैलोरी इनटेक भी काफी बढ़ गया है. यदि आप वर्कआउट करेंगे तो आप को कैलोरी बर्न करने में मदद मिल सकती है. इसलिए रनिंग, स्ट्रैंथ ट्रेनिंग, कार्डियो आदि वर्कआउट नियमित रूप से करते रहें.

अगर आप सामाजिकता निभाने या त्योहार की खरीदारी में इतने व्यस्त हैं कि वर्कआउट के लिए समय नहीं निकाल पाते तो आप शौपिंग टाइम को ही वर्कआउट में बदल कर कुछ कैलोरी कम कर सकते हैं यानी शौपिंग करते हुए ज्यादा से ज्यादा चलना, सीढ़ियां चढ़ना और भारी सामान खुद उठाना शामिल है.

इसी तरह 20 मिनट का ऐसा वर्कआउट रूटीन सैट करें जिसे अपने बैडरूम में कर पाएं जैसे 10 सिंपल व्यायाम चुनें और हर व्यायाम को 2 मिनट दें.

मीठी चीजों से दूरी बना कर रखें

त्योहारों पर मिठाई न खाई जाए तो मजा नहीं आता, लेकिन मिठाई खाने के लालच में आप की फिटनैस पर की गई महीनों के मेहनत खराब हो सकती है. इसलिए कुछ भी खाने से पहले इस बात का ध्यान रखें कि जो आप खा रहे हैं उस से सेहत पर क्या असर होगा. शरीर में फैट बढ़ाने में मीठा तेजी से काम करता है.

अगर मीठा खाने का मन हो तो उस के लिए घर पर बना ही खाएं. त्योहारों पर घर में आप अलगअलग तरह के मीठे का सेवन कर सकते हैं जैसे घर पर बनी खीर, मिठाई, लेकिन इस का सेवन भी कम मात्रा में ही करें ताकि फिटनैस पर गलत असर न पड़े.

शरीर को हाइड्रेटेड रखें

यह बात बिलकुल सच है कि पानी की मात्रा बढ़ाने से आप को वजन कम करने में काफी मदद मिल सकती है. दरअसल, पानी पीने से आप का पेट भरा रहता है और आप अधिक खाना नहीं खाते. घर में फैस्टिवल के दौरान अधिक भागदौड़ के कारण आप कम पानी पीते हैं, इसलिए अपनी डाइट क्लीन करने के दौरान पानी की मात्रा बढ़ाएं.

पानी से शरीर को नमी प्राप्त होगी और आप की बौडी डिटौक्स हो जाएगी. अगर आप अपने शरीर में संतुलन बनाए रखना चाहते हैं और शरीर को स्लिम रखना चाहते हैं तो दिनभर में 9-10 गिलास पानी अवश्य पीएं. इस से न केवल रक्त प्रवाह प्रभावित होता है बल्कि मैटाबोलिज्म को भी दुरुस्त रखता है.

-गरिमा पंकज ●

6 होम ऐप्लायंसिस आसान बनाएं काम

अपनी व्यस्त दिनचर्या को आसान बनाने व खुद के लिए वक्त निकालना चाहती हैं, तो इस त्योहार ये होम ऐप्लायंसिस घर ले आएं...

आजकल मल्टीटास्किंग का जमाना है. दो आंख, बारह हाथ से काम चलता है. सिंगल हैंडेड लोगों को न तो काम मिलता है और न ही रोजगार में उन की कोई जगह है. ऐसे में होम ऐप्लायंसिस आप के घर में मल्टीटास्किंग के रूप में बैस्ट टूल साबित हो सकते हैं. आप को अपने घर के छोटेमोटे कामकाज से ले कर जरूरी कैलक्युलेशन, वैंटिलेशंस, हाइजीन, किचन वर्क, यहां तक कि किसी भी काम के लिए होम ऐप्लायंसिस की जरूरत पड़ती है. बस आप को इतना करना है कि अपने घर की जरूरतों के हिसाब से होम ऐप्लायंसिस टूल्स को कस्टमाइज्ड करें. उन्हें इस्तेमाल कर के बैठेबैठे अपने घर के कामों को

चुटकियों में पूरा करें. तो आइए जानते हैं इन के बारे में:

वैक्यूम क्लीनर

चाहे आप अपने घर को कितने भी अच्छी तरह रैनोवेट करवा लें, उसे कितना भी मौडर्न लुक दे दें, लेकिन घर खूबसूरत तब तक नहीं दिखता है, जब तक सब चीजें अच्छे से न रखी हों और घर का हर कोना साफसुथरा न हो. लेकिन आजकल हमारी भागदौड़ वाली लाइफ में हमारे पास इतना समय नहीं होता है कि हम रोज कारपेट, सोफा, परदे व कोनेकोने में छिपी गंदगी को खुद निकाल सकें.

ऐसे में हमारा दोस्त बन कर आया वैक्यूम क्लीनर हमारे घर से जुड़े हर छोटेबड़े क्लीनिंग के काम में हमारी हैल्प करने के साथसाथ हमारे घर को रोज मिनटों में चमकाने का काम करता है. मार्केट में आप को बहुत सारे ऐसे वैक्यूम क्लीनर मिल जाएंगे, जिन में सारे क्लीनिंग मोड होते हैं, जो डस्ट को हवा से अलग करने के साथसाथ कोनेकोने में छिपी धूलमिट्टी को अपने अंदर अब्सौर्ब कर के उसे एक तरफ वैक्यूम क्लीनर में लगी डस्टबिन में इकट्ठा कर के आप के घर को आप के अनुसार क्लीन करने का काम करता है यानि अब सफाई आप की मरजी से हो सकेगी.

वैसे तो आप अपने घर की जरूरत के मुताबिक कोई भी वैक्यूम क्लीनर खरीद सकते हैं, लेकिन अगर आप थोड़ा बैटर वैक्यूम क्लीनर खरीदना चाहते हैं तो रोबोटिक वैक्यूम क्लीनर खरीद सकते हैं. इसे आप रिमोट या फिर ऐलैक्सा से भी औपरेट कर सकते हैं. यह डस्ट को निकालने के साथसाथ पोंछा भी लगा देता है. इस में सारे क्लीनिंग मोड होने के कारण इस से आप जैसे मरजी वैसे घर की साफसफाई करवा सकते हैं.

माइक्रोवेव

आप कहीं बाहर से थकेहारे आए और आप को तुरंत घर आ कर गैस पर खाना बनाना पड़े, तो सोचिए आप खुद को कितना थका हुआ व मजबूर फील करेंगे. लेकिन अगर आप की किचन में लेटैस्ट माइक्रोवेव ओवन हो, तो न सिर्फ बच्चे, बल्कि घर के बड़े भी बड़ी आसानी से उस में खाना गरम करने से ले कर मिनटों में अपनी पसंद की डिश बना कर सब को गरमगरम सर्व कर सकते हैं.

आप को मार्केट में सोलो, ग्रिल, कन्वैक्शन कई तरह के माइक्रोवेव मिल जाएंगे, जिन्हें आप अपनी किचन व खुद की जरूरत के हिसाब से खरीद कर अपनी किचन में रख कर अपने समय को बचाने के साथसाथ अपनी किचन को भी और मौडर्न लुक दे सकते हैं. फिर चाहे इस में आप खाना गरम करें या फिर कुकीज, केक बनाएं या फिर अपनी पसंद की कोई भी डिश बना सकते हैं. यह आप के काम को आसान बनाने के साथसाथ मिनटों में आप के किचन टास्क को पूरा करने में मददगार साबित होता है.

डिशवाशर

अगर आप का जौब टाइमिंग ऐसा है कि आप अपने घर के बरतनों को क्लीन करने के लिए मेड नहीं लगा पा रहे हैं, लेकिन आप गैजेट्स पर पैसा खर्च करना अफोर्ड कर सकते हैं तो

अपनी किचन के लिए आज ही ले आएं डिशवाशर ताकि कम मेहनत में आप के बरतनों की अच्छी सफाई हो सके.

आजकल आप को मार्केट में ऐसे एडवांस्ड डिशवाशर मिल जाएंगे, जिन से कम पानी में ज्यादा से ज्यादा व हर तरह के बरतनों को आप आसानी से वाश कर सकते हैं. वहीं कुछ ऐसे डिशवाशर भी होते हैं, जिन से आप बरतनों पर से जिद्दी से जिद्दी चिकनाई साफ करने के साथसाथ उन में एलइडी डिस्प्ले, ओवरफ्लो, लीकेज प्रोटेक्शन, हीटर प्रोटैक्शन आदि भी होते हैं, साथ ही इन में चाइल्ड लौक फैसिलिटी इन्हें और खास बनाने में मदद करती है. वहीं कुछ डिशवाशर में यूवी टैक्नोलौजी भी होती है, जो बरतनों से जर्म्स व बैक्टीरिया का खात्मा कर के आप को भी हैल्दी रखने में मदद करते हैं. मार्केट में हर तरह के डिशवाशर उपलब्ध हैं, जिन्हें आप अपनी जरूरत व पौकेट के हिसाब से खरीद कर अपने काम को आसान बना सकते हैं. इन्हें कोई भी, किसी भी समय अपने कंफर्ट के हिसाब से यूज कर सकता है.

औटोमैटिक वाशिंग मशीन

आज के बिजी लाइफस्टाइल में कोई नहीं चाहता कि वह अपने हाथों से कपड़े धोए. ऐसा कर के न सिर्फ ज्यादा समय लगता है, बल्कि थकान भी ज्यादा होती है. लेकिन आज टैक्नोलौजी का जमाना है. अब हाथ से कपड़े धोने व सेमीवाशिंग मशीन का जमाना आउट सा हो गया है और इन की जगह औटोमैटिक वाशिंग मशीन ने ले ली है.

इस में बस कपड़े डाले, पानी फिल किया और टाइमर सैट कर दिया. कपड़ों की डिमांड के हिसाब से इस में कपड़े धुलने के साथसाथ ड्राई भी हो जाते हैं. इस से आप का समय और मेहनत दोनों ही बचते हैं. आप इस समय को अपनी फैमिली के साथ स्पैंड कर के उन्हें क्वालिटी टाइम दे सकते हैं.

हैंड ब्लैंडर

आज लोग किचन के कामों को मिनटों में करना पसंद करते हैं ताकि हम इस समय को अपनी फैमिली को दे सकें, उन के साथ शौपिंग पर जाने के लिए समय निकाल सकें. लेकिन यह तभी संभव है, जब हम अपनी किचन में लेटैस्ट गैजेट्स ले आएं. ऐसे में किचन वर्क में हैंड ब्लैंडर का काफी अहम रोल होता है क्योंकि इस से न सिर्फ आप अलगअलग चीजों को मिक्स कर सकते हैं, बल्कि यह चटनी, सूप ग्राइंड करने, बेबी फूड को मैश करने, प्यूरी, स्मूदी, दही को फेंटने आदि में बड़े काम का साबित होता है.

इस से चीजें अच्छे से फिट भी जाती हैं और आप उन्हें बिना ज्यादा ऐफर्ट्स लगाए ग्राइंड भी कर सकते हैं. तो फिर अगर आप अब तक अपनी किचन में हाथ से ही चीजों को फेंटते आ रहे हैं, तो इन त्योहारों पर अपनी किचन के लिए ले आएं हैंड ब्लैंडर, जो आप की किचन को स्मार्ट लुक देने के साथसाथ आप के कामों को भी आसान बनाने में मदद करेगा.

मल्टीपर्पज फूड प्रोसैसर

फूड प्रोसैसर वास्तव में बड़े काम का साबित हो रहा है. असल में इस में आप आटा गूंदने से ले कर सब्जियों की चौपिंग, चटनी बनाना और जूस बनाना जैसे काम मिनटों में कर के आप अपना समय व मेहनत दोनों बचा सकते हैं. भले ही यह मिक्सर ग्राइंडर से थोड़ा महंगा होता है. लेकिन इस का यूज अनेक कामों में होने के कारण यह आप के लिए काफी काम का साबित होगा. तो फिर इन त्योहारों पर अपने घर व किचन के लिए इन ऐप्लायंसिस को ला कर अपने काम को बनाएं आसान.

-पारुल भटनागर ●

स्वास्थ्य सुलझन

मैं 52 वर्षीय कामकाजी महिला हूं. मुझे एक बार हार्ट अटैक आ चुका है. क्या मेरे लिए सैकंड हार्ट अटैक का खतरा बहुत बढ़ गया है?

जिन्हें पहले हार्ट अटैक आ चुका होता है उन्हें दोबारा आने का रिस्क सामान्य लोगों से बहुत ज्यादा होता है. हर साल यह खतरा 10–15% बढ़ जाता है. 5 साल में 50% लोगों को दूसरा अटैक आ जाता है. पहले हार्ट अटैक के बाद जीवनशैली में बदलाव लाएं. तलेभुने खाद्यपदार्थों का सेवन न करें. बाहर का खाना खाने से बचें, घर पर बना सादा खाना खाएं.

अपने रक्त में शुगर और कोलैस्ट्रौल के स्तर और रक्तदाब को नियंत्रित रखें. नियत समय पर अपनी दवाइयां लें. धूम्रपान सैकंड हार्ट अटैक आने के खतरे को बढ़ा देता है, इसलिए अगर आप धूम्रपान करती हों तो पूरी तरह बंद कर दें.

मुझे पिछले 4–5 सालों से उच्च रक्तदाब की शिकायत है. मुझे बारबार चक्कर आने लगते हैं, दिल की धड़कनें तेज हो जाती हैं. क्या करूं?

यदि रक्तदाब 140-90 से ज्यादा है तो उसे उच्च रक्तदाब माना जाता है. नमक का सेवन कम करें, नियमित रूप से ऐक्सरसाइज करें. अपना वजन न बढ़ने दें. अगर बढ़ गया हो तो उसे कम करने का प्रयास करें. धूम्रपान और शराब का सेवन बिलकुल बंद कर दें. अगर रक्तदाब को नियंत्रण में न रखा जाए तो हार्ट अटैक, किडनी डिजीज, स्ट्रोक, पैरों की धमनियों में ब्लौकेज आना, आंखों के परदों में ब्लीडिंग होने से आंखों की रोशनी चले जाने जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा अत्यधिक बढ़ जाता है.

मेरे पति को पिछले कुछ दिन पहले हार्ट अटैक आया था. हार्ट अटैक से रिकवर होते समय डाइट में क्या लेना चाहिए और किनकिन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

पहले 2 महीने बहुत महत्त्वपूर्ण हैं. हार्ट अटैक से रिकवर होने में 7–8 सप्ताह लग जाते हैं. स्वस्थ रहने के लिए प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट तीनों ही बहुत जरूरी हैं, लेकिन हार्ट अटैक के शिकार लोगों को अपनी डाइट में फैट की मात्रा बहुत कम कर देना चाहिए. दूध और दुग्ध उत्पाद बहुत थोड़ी मात्रा में लें. देशी घी, मक्खन का सेवन बहुत कम मात्रा में करें. तले भोजन का सेवन न करें.

ड्राईफ्रूट में बादाम, अखरोट ले सकते हैं. रिफाइंड औयल में औलिव और कनोला औयल का सेवन करें. बदलबदल कर तेल इस्तेमाल करें क्योंकि सब में अलगअलग गुण होते हैं. शारीरिक सक्रियता धीरेधीरे बढ़ाएं. 9–10 दिन तो पूरी तरह बैड रैस्ट करें, फिर धीरेधीरे घर में ही थोड़ी चहलकदमी शुरू करें. 1 महीने बाद 1 किलोमीटर रोज पैदल चलें. 2 महीने बाद 3–4 किलोमीटर प्रतिदिन पैदल चलें. यह दिल और आप के संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए बेहतर उपाय है.

मेरे परिवार में हृदय रोगों का इतिहास रहा है. ऐसे में मेरे लिए इस का खतरा कितना बढ़ जाता है?

आनुवंशिक कारक हृदय रोगों का एक प्रमुख रिस्क फैक्टर है. अगर आप के परिवार के सदस्यों को 55 वर्ष की आयु से पहले हृदय रोगों का पारिवारिक इतिहास है तो अगली 2 पीढ़ियों के लिए खतरा अधिक होगा. 55 से पहले होने वाले हृदय रोगों को प्रीमैच्योर हार्ट डिजीज कहते हैं. लेकिन अगर 55 के बाद हार्ट अटैक या हृदय रोग हुआ है तो आप के लिए रिस्क कम होगा. अच्छा खानपान, अनुशासित जीवनशैली, शारीरिक सक्रियता, स्वस्थ वजन पर नियंत्रण रखना, तनाव और गलत आदतों से बचना, नियत समय पर अपनी जरूरी जांचें कराना हृदय रोगों से बचने के उपाय हैं.

मेरे पति के कोलैस्ट्रौल का स्तर काफी अधिक है. इस के लिए क्या उपचार है? क्या घरेलू उपायों से भी कोलैस्ट्रौल के स्तर को नियंत्रित रखा जा सकता है?

कोलैस्ट्रौल को हृदय रोगों का सब से प्रमुख रिस्क फैक्टर माना जाता है. इस के स्तर को नियंत्रित रखने के लिए जीवनशैली में परिवर्तन लाएं. नियमित रूप से ऐक्सरसाइज करें. हलके और सुपाच्य भोजन का सेवन करें जिस में सैचुरेटेड फैट जैसे घी और मक्खन कम मात्रा में हो, सब्जियां, फल और साबूत अनाज अधिक मात्रा में लें. डीप फ्राई भोजन के सेवन से बचें. बाहर के फास्ट फूड से बचें क्योंकि इन में बारबार एक ही तेल का इस्तेमाल होता है.

कुल कोलैस्ट्रौल 200 से ज्यादा और एलडीएल या बुरा कोलैस्ट्रौल 130 से ज्यादा है और आप की उम्र 40 से वर्ष से अधिक है तो दवा लेना जरूरी है. दवा कोलैस्ट्रौल के स्तर को 1 महीने में 50% तक कम कर देती है.

मेरे पिताजी का हृदय 60% काम कर रहा है. पूर्ण हार्ट फेल्योर से बचने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं?

अगर हृदय की कार्यप्रणाली 50% से अधिक है तो इसे सामान्य माना जाता है. जब हृदय 40% से भी कम काम करता है तो इसे हार्ट फेल्योर कहते हैं. इस के कारण सांस फूलना, थकान, दिल की धड़कनें तेज होना, पैरों में सूजन आना जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं. आप के पिताजी का हृदय 100% काम नहीं कर रहा है तो उन्हें विशेष सावधानी रखने की जरूरत है. उन का रक्तदाब, रक्त में शुगर और कोलैस्ट्रौल के स्तर को नियंत्रित रखें. समयसमय पर जरूरी जांचें कराते रहें.

क्या यह सच है कि महिलाओं में हृदय रोगों के मामले पुरुषों की तुलना में बहुत कम होते हैं?

आम धारणा यही है कि महिलाओं में हार्ट अटैक और दूसरे हृदय रोगों के मामले बहुत कम होते हैं. 50 साल तक की उम्र की महिलाओं में हार्ट अटैक के मामले पुरुषों से कम होते हैं, लेकिन 50 के बाद हृदय रोगों की चपेट में आने का खतरा महिलाओं और पुरुषों दोनों में समान होता है. वैसे 50 से कम उम्र की महिलाएं जिन्हें रक्तदाब, थायराइड या डायबिटीज है उन में हृदय रोगों का खतरा पुरुषों के समान ही है. महिलाओं में मेनोपौज के पहले ऐस्ट्रोजन का स्तर अधिक होता है जो उन के हृदय के लिए रक्षाकवच का काम करता है. मेनोपौज के बाद इस का स्तर अत्यधिक कम होने के कारण महिलाओं के लिए हृदय रोगों का खतरा बढ़ जाता है.

–डा. गजिंदर कुमार गोयल

निदेशक, कार्डियोलौजी, मैरेंगो क्यूआरजी हौस्पिटल, फरीदाबाद ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

जानिए ऐसे पार्ट टाइम बिजनैस आइडियाज को, जिन्हें आप बेहद कम लागत और कम जोखिम में नौकरी के साथ भी आराम से कर सकते हैं...

7 पार्ट टाइम बिजनैस आइडियाज

मिडल क्लास नौकरीपेशा लोग अकसर अपनी आय से संतुष्ट नहीं होते हैं. उन्हें कहीं न कहीं पैसे की कमी महसूस होती रहती है. अपने बराबर और दोस्तों से बेहतर दिखने के लिए तथा समाज में अपना स्टेटस मैंटेन रखने के लिए उन का दिल पैसे के लिए छटपटाता रहता है. कभी बच्चे ने किसी अच्छी ड्रैस की फरमाइश कर दी या बेटी ने सहेलियों के साथ पिकनिक पर जाने के लिए रुपए मांग लिए तो पूरा बजट गड़बड़ा जाता है. सैलरी से घर चलाना मुश्किल लगने लगता है. सैलरी महीना पूरा होने से पहले ही स्वाहा हो जाती है.

अगर आप के साथ भी ऐसा हो रहा है तो हमारी सलाह मानिए और नौकरी के साथ कुछ ऐसा काम करिए जिसे आप ऐंजौय भी कर सकें और आप की आमदनी भी बढ़ जाए. हम यहां आप को कुछ पार्ट टाइम स्मौल बिजनैस आइडियाज दे रहे हैं, जिन से मध्यवर्ग के लोग अपनी कमाई बढ़ा सकते हैं.

इस के लिए आप को पूरे दिन में 1 घंटे से ज्यादा समय भी नहीं देना होगा. मगर इन सब के लिए पहले ट्रेनिंग लेनी जरूरी है और उस के लिए आप को थोड़ा खर्च करना पड़ सकता है. अगर लगन से सीखेंगे तो जल्द ही हुनर समझ आ जाएगा.

फिटनैस इंस्ट्रक्टर बनें

इन दिनों छोटेबड़े सभी शहरों में फिटनैस क्लासेज का चलन तेजी से बढ़ रहा है. अगर आप भी थोड़ी सी ट्रेनिंग

ले लें तो अपने आसपास के लोगों को 30 मिनट की पेड फिटनैस क्लासेज रोजाना दे सकते हैं. इस से आप खुद भी स्वस्थ रहेंगे और आप की इनकम भी बढ़ेगी. इस में आप प्रति व्यक्ति महीने के ₹1000 से ₹2000 तक फीस चार्ज कर सकते हैं.

अगर आप की क्लास में 10 लोग भी आते हैं तो पूरे महीने के हिसाब से आप महज 15 घंटों में ₹3 से ₹5 हजार तक की कमाई कर सकते हैं. अगर आप सुबहशाम आधेआधे घंटे की क्लास लेते हैं तो यह रकम दोगुनी हो जाएगी. फिटनैस क्लास में लोगों की संख्या बढ़ते भी देर नहीं लगती. महल्ले के लोग एकदूसरे की देखादेखी क्लासेज जौइन करने लगते हैं.

संगीत सिखाएं

अगर आप को संगीत का अच्छा ज्ञान है तो आप शाम के वक्त औफिस से आने के बाद 1 घंटे की म्यूजिक क्लास दे सकते हैं. इस में आप जिस वाद्ययंत्र को बजाने में माहिर हों उस की क्लास बच्चों को दे सकते हैं. मान लीजिए आप गिटार अच्छा बजाते हैं तो बच्चों को गिटार बजाना सिखाएं.

इस से आप की अच्छी कमाई होगी. अगर आप को गायन का शौक है तो हारमोनियम पर गजल, भजन, लोकगीत आदि सिखा सकते हैं. इसे सीखने के लिए महिलाएं भी खूब लालायित

रहती हैं. इस के लिए ₹1 हजार से ₹2 हजार तक महीना लोग आसानी से दे देते हैं.

ट्यूशन क्लास

आप किसी विषय के अच्छे जानकार हैं तो उस के बारे में अपने आसपास के लोगों को बताएं. इस के बाद डेली ट्यूशन का एक बोर्ड अपने घर के बाहर लगा दें, साथ ही उन विषयों के बारे में लिखें जिन की ट्यूशन आप दे सकते हैं. अगर आप के घर के आसपास स्कूल या कालेज है तो वहां भी आप अपने पैंम्पलेट्स लगा सकते हैं. ट्यूशन में रोजाना 1 घंटे की क्लास दे कर आप हर हमीने ₹15 से ₹20 हजार की कमाई कर सकते हैं.

फूलों का बिजनैस

फूलों का व्यापार भी बहुत अच्छा लाभ देता है. हर फंक्शन में फूलों की मांग होती है. बर्थडे, मैरिज ऐनिवर्सरी, शादी, औफिस फंक्शन, सांस्कृतिक कार्यक्रम हर जगह फूलों की बड़ी डिमांड रहती है. लोग फूल बुके या फिर सजावट के लिए खरीदते हैं. फूलों की वैरायटीज के बारे में पता कर के आप उन इलाकों के बारे में पता कर लीजिए जहां इन फूलों की खेती होती है. फिर एक बजट बना कर किसानों से फूल खरीदए. आप अपनी शौप शहर में ऐसी जगह खोलें, जहां आप के लिए कंपीटिशन कम हो और बाजार बड़ा हो, साथ ही आसपास अच्छा रिहायशी इलाका हो.

कैब बिजनैस

अगर आप पहली ही बार में थोड़ा बड़ा करने की सोच रहे हैं तो आप के लिए कैब बिजनैस बेहतर औप्शन है. कैब बिजनैस में आप लोन के जरीए नई कार खरीद सकते हैं और उसे बाजार में कैब कंपनियों के साथ मिल कर चला सकते हैं. इस बिजनैस में पैसा ज्यादा खर्च होगा, लिहाजा आप इस बिजनैस में किसी और को भी हिस्सेदार बना सकते हैं.

फोटोकापी और बुक बाइंडिंग

आजकल स्कूलकालेज के बच्चे बड़ी संख्या में नोट्स इत्यादि आपस में शेयर करते हैं और इस के लिए वे फ्रैंड्स की पूरी की पूरी कौपी फोटोकापी करवाने पहुंच जाते हैं. कई कालेजों और स्कूलों के आसपास फोटोकापी और बुक बाइंडिंग की सुविधा का अभाव होता है. ऐसे में अगर आप इन जगहों के आसपास फोटोकापी और बुक बाइंडिंग का काम शुरू करें, तो यह आप के लिए बहुत मुनाफेदार साबित हो सकता है.

अगर आप प्रोग्रामिंग में अच्छे हैं तो कई फ्रीलांस बहुविकल्पी वैबसाइटें हैं, जहां से आप को फ्रीलांस काम मिल सकता है और इस से आप अच्छा कमा सकते हैं. यही नहीं अगर आप अनुवाद करने में माहिर हैं तो भी आप आराम से घर बैठे अच्छे पैसे कमा सकते हैं.

स्नैक्स सैंटर

यदि रैस्टोरैंट और चायनाश्ते के बिजनैस में समझदारी से निवेश किया जाए तो कभी घाटा नहीं होता है. आप कम निवेश में स्नैक्स सैंटर शुरू कर सकते हैं. सुबह और शाम के वक्त शहरों में ज्यादातर युवा स्नैक्स में कुछ न कुछ खाना पसंद करते हैं. आप अपने रैस्टोरैंट में कोई एक यूनीक आइटम रख सकते हैं, जो आसानी से हर जगह न मिले.

उदाहरण के तौर पर 2-3 वैरायटीज के समोसे रखें जिन से आप की दुकान की पहचान दूसरों से अलग हो या 4-5 तरह के पानी वाले गोलगप्पों का एक कौर्नर रखें. हींग, सौंफ, पुदीना, जीरा, धनिए की खुशबू वाला पानी गोलगप्पों में

डाल कर दें. शुरू में आप अपने मेन्यू में कम और अच्छी आइटम्स ही रखें. व्यापार में सफल होने पर आप मेन्यू में आइटम्स की संख्या बढ़ा सकते हैं.

रियल ऐस्टेट सलाहकार

रियल ऐस्टेट का काम हमेशा चलते रहना वाला काम है, इसलिए अगर आप इस क्षेत्र के जानकार हैं तो रियल ऐस्टेट और क्रयविक्रय, किराए आदि के बारे में सलाह देने के लिए आप एक कंसल्टैंसी खोल सकते हैं, जो एक बेहतर बिजनैस आइडिया है. यह काम आप अपनी नौकरी के साथसाथ कर सकते हैं. शाम को काम से लौटने के बाद अपनी शौप पर 2-3 घंटों के लिए बैठ सकते हैं या फोन पर भी क्लाइंट की जिज्ञासा शांत कर सकते हैं. **-राजीव** ●

कहानी • सिद्धार्थ यादव

बचाव

अपने गुस्से की वजह से प्रिया न सिर्फ परिवार से दूर होती जा रही थी, कभीकभी तो अपने साथ परिवार वालों को भी गहरी मुसीबत में डाल देती थी. फिर एक दिन...

अपने लंबे बाल कंधों तक कटवा कर मैं ने अपना हेयरस्टाइल पूरी तरह बदल दिया था, साथ ही ब्यूटीपार्लर हो कर आई थी, इसलिए चेहरा भी कुछ ज्यादा ही दमक रहा था. कुल मिला कर मैं यह कहना चाह रही हूं कि उस रात संजय के साथ बाजार में घूमती हुई मैं इतनी सुंदर लग रही थी कि मेरे लिए खुद को पहचानना भी आसान न था.

फिर मुझे संजय के बौस अरुणा ने नहीं पहचाना तो कोई हैरानी की बात नहीं, लेकिन मुझे न पहचानना उन्हें बहुत महंगा पड़ा.

बाजार में एक दुकानदार ने रैडीमेड सूट बाहर टांग रखे थे. मैं उन्हें देख रही थी जब अरुण की आवाज मेरे कानों तक पहुंची. मैं लटके हुए एक सूट के पीछे थी, इस कारण वे मुझे देख नहीं सके.

"हैलो, संजय. हाऊ इज लाइफ?" अरुण की जरूरत से ज्यादा ही ऊंची आवाज सुन कर मुझे लगा कि वे पीए हुए हैं.

"आई एम फाइन, सर. आप यहां कैसे?" संजय का स्वर आदरपूर्ण था.

"हैरान हो रहे हो मुझे यहां देख कर?"

"नहीं तो?"

"लग तो ऐसा ही रहा है. कहां गई वह पटाका?"

"कौन, सर?"

"ज्यादा बनो मत, यार. भाभी से छिपा कर बड़ी जोरदार चीज घुमा रहे हो."

"मैं अपनी वाइफ के साथ ही घूम रहा हूं, सर," मैं ने अपने पति की आवाज में गुस्से के बढ़ते भाव को साफ महसूस किया.

"वाह बेटा, अपने बौस को ही चला रहे हो. अरे, मैं क्या भाभी को पहचानता नहीं हूं."

"सर, वह सचमुच मेरी वाइफ..."

"मुझ से क्यों झूठ बोल रहे हो? मैं भाभी से तुम्हारी शिकायत थोड़े ही करूंगा. आजकल मेरी बाइफ मायके गई हुई है. अगर मौजमस्ती के लिए खाली फ्लैट चाहिए हो तो बंदा सेवा के लिए हाजिर है. अगर तुम मुझे मौजमस्ती में शामिल..."

"सर, मेरी वाइफ के लिए..."

"नहीं करोगे तो भी चलेगा. वैसे बच्चे अगर प्रमोशन बहुत जल्दी चाहिए तो अपने इस बौस को खुश रखो. अगर यह फुलझड़ी चलती चीज हो और तुम्हारा मन इस से भर गया हो तो इसे मुझे ट्रांसफर..."

"यू बास्टर्ड. अपने सहयोगी की पत्नी के लिए इतनी गंदी भाषा का प्रयोग करने की तुम्हारी हिम्मत कैसे हुई?" गुस्से से पागल होते हुए मैं ने अचानक सामने आ कर उसे थप्पड़ मारने को हाथ उठा लिया, पर संजय ने मुझे खींच कर पीछे कर लिया.

"अरे, तुम तो सचमुच भाभी निकलीं. यह तो बहुत बड़ी मिसअंडरस्टैंडिंग हो गई, भा..."

"डौंट कौल मी भाभी," मैं इतनी जोर से चिल्लाई कि लोग हमारी तरफ देखने लगे, "संजय तुम से उम्र में छोटा है न? फिर मैं तुम्हारी भाभी कैसे हुई? हर औरत को अश्लील नजरों से देखने वाले, गंदी नाली के कीड़े, डौंट यू एवर कौल मी भाभी."

"यार संजय, अपनी वाइफ को चुप कराओ. यह कुछ ज्यादा ही बकवास कर..."

"मैं बकवास कर रही हूं और तुम कुछ देर पहले क्या गीता सुना रहे थे? सच मेरा दिल कर रहा है कि तुम्हारा मुंह नोच लूं," संजय की पकड़ से छूटने की मेरी कोशिश को देख वह डर कर 2 कदम पीछे हट गया.

"प्रिया, शांत हो जाओ... सर अपनी गलती मान रहे हैं... यू कूल डाउन, प्लीज," अपने गुस्से को भूल संजय ने मुझे समझाने की कोशिश करी पर मेरे अंदर गुस्से का लावा इतनी जोर से उबल रहा था कि मुझे उन का बोला हुआ एक शब्द भी समझ नहीं आया.

"ये सर होंगे तुम्हारे. मेरी नजरों में तो ये इंसान जूतों से पीटे जाने लायक है. मुझे वेश्या समझा इस ने. तुम मुझे छोड़ो. मैं इसे ऐसे ही नहीं छोड़ूंगी आज मैं संजय की गिरफ्त से आजाद होने को फिर जोर से छटपटाई तो अरुण ने वहां से भाग निकलने में ही अपनी भलाई समझी.

उस के चले जाने के बाद भी मैं ने उसे भलाबुरा कहना बंद नहीं किया. वैसे संजय के साथसाथ मैं खुद भी मन ही मन हैरान हो रही थी कि आज मेरे अंदर इतना गुस्सा आ कहां से रहा है.

जब मैं कुछ शांत हुई तो संजय का गुस्सा बढ़ने लगा, "मेरे बौस को इतनी बुरी तरह से बेइज्जत कर के तुम ने मेरी प्रमोशन को खटाई में डाल दिया है. तुम पागल हो गई थी क्या?"

"जब मेरे लिए वह कमीना इंसान अपशब्द कह रहा था, तब आप ने उसे डांटा क्यों नहीं?" मैं ने शिकायत करी.

"तुम ने मुझे उस की तबीयत सही करने का मौका ही कहां दिया? मैं सब संभाल लेता. वह या तो अपनी बकवास बंद कर देता या आज मेरे हाथों पिट कर जाता, लेकिन तुम्हें यों गुस्से से पागल होने की क्या जरूरत थी?"

"मुझ पर गुस्सा मत करो. मुझे कुछ याद नहीं कि मैं ने तुम्हारे बौस से क्या कहा है. लगता है कि इतना तेज गुस्सा करने से मेरे दिमाग की कोई नस फर्ट गई है. मुझे बहुत जोर के चक्कर आ रहे हैं," मैं ने अपना सिर दोनों हाथों से परेशान अंदाज में थामा तो संजय मुझे डांटना भूल कर चिंतित नजर आने लगे.

वे मुझे डांटें नहीं, इसलिए मैं ने चुपचाप रहना ही मुनासिब समझा. उन के तेज गुस्से से सिर्फ मैं ही नहीं बल्कि उन को जानने वाला हर शख्स डरता है.

यहां बाजार की तरफ आते हुए एक रिकशेवाला गलत दिशा से उन की मोटरसाइकिल के सामने आ गया. संजय ने जब उसे डांटा तो वह उलटा बोलने की हिमाकत कर बैठा.

संजय ऐसी गुस्ताखी कहां बरदाश्त करते. मेरे रोकतेरोकते भी उन्होंने मोटरसाइकिल रोक कर उस रिकशा वाले के 3-4 झापड़ लगा ही दिए. इन का लंबाचौड़ा डीलडौल देख कर बेचारा उलटा हाथ उठाने की हिम्मत नहीं कर सका.

मेरा मूड उसी समय से खराब हो गया था. अरुण की भद्दी बातें सुन कर जो मैं अपनाआपा खो बैठी थी, उस की जड़ में मेरी समझ से यह रिकशे वाली घटना ही थी.

हमारी शादी को अभी 6 महीने भी पूरे नहीं हुए थे. इन के तेज गुस्से के कारण मैं ने काफी परेशानियां झेली हैं. बहुत बार लोगों के सामने नीचा देखना पड़ा है. कई बार खुद को शर्मिंदा और अपमानित महसूस किया है.

ये सड़क पर चलते हैं तो गुस्सा इन की नाक पर बैठा रहता है. आज शाम को यह चौथा रिकेशा वाला इन को हाथो पिटा था. अन्य बाइक या स्कूटर वालों से इन की खूब तूतू, मैंमैं होती है.

मुझे मेरी सास बताती हैं कि शादी होने से पहले ये गुस्सा हो कर सामने परोसी गई थाली फेंकने में जरा देर नहीं लगाते थे. कोई अगर उलटा बोल देना तो कहर बरपा देते. इन्हें जब गुस्सा आता है तो सारे घर वाले बिलकुल चुप्पी साध लेने में ही भलाई समझते.

शादी होने से पहले मेरी सास ने इन से अपने सिर पर हाथ रखवा कर बचन लिया था कि ये थाली कभी नहीं फेंकेंगे. इसलिए थाली फेंकने का दृश्य तो मुझे कभी देखने को नहीं मिला पर गुस्से के कारण अधूरा खाना छोड़ कर उठते हुए मैं ने इन्हें कई बार आंसू भरी आंखों से देखा है.

मेरे मायके वालों को भी इन्होंने अपने गुस्से से नहीं बख्शा है. मेरे भानजे सुमित के पहले बर्थडे की पार्टी में इन्होंने बड़ा तमाशा खड़ा कर दिया था.

एक गंवार बेटर ने इन्हें आइसक्रीम के लिए जरूरत से ज्यादा इंतजार करवा दिया. फिर जब वह ऊपर से बहर भी करने लगा तो संजय ने आगे बढ़ कर उस का कालर पकड़ लिया.

बात तब ज्यादा बिगड़ गई जब अन्य वेटर भी उस वेटर की हिमायत में बोलने लगे. वे सब काम छोड़ कर चले जाने की धमकी दे रहे थे. मेरे जीजाजी पार्टी का मजा किरकिरा नहीं होने देना चाहते थे. सो उन्होंने संजय को झगड़ा बंद कर शांत होने के लिए कुछ ऊंची आवाज में कह दिया.

"तुम्हारे जीजा ने मेरा अपमान किया है. उन के लिए वे बेटर मुझ से ज्यादा खास हो गया जो उस की तरफ से बोले. उन के घर की दहलीज आज के बाद मैं कभी नहीं लांघूंगा."

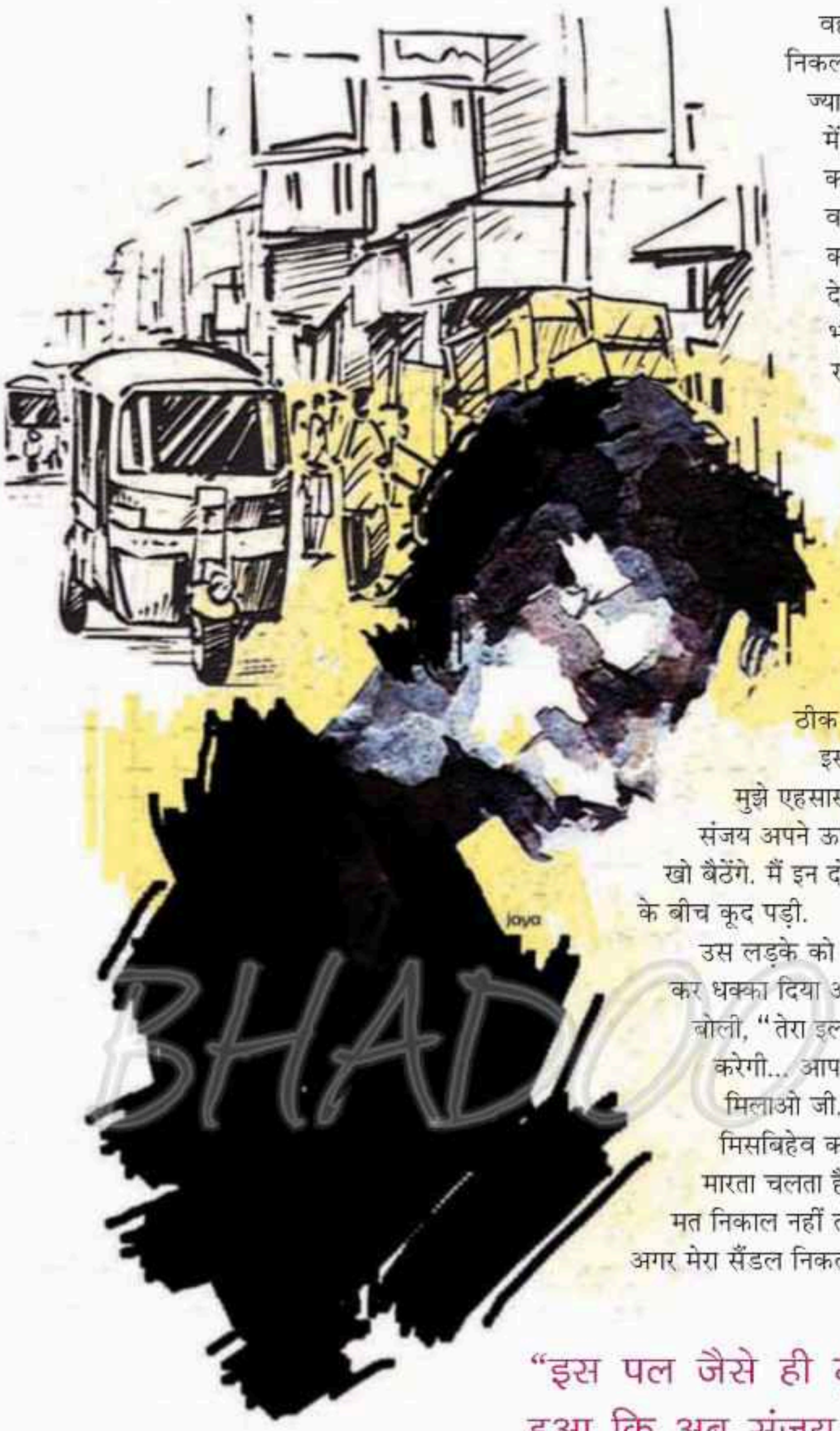
उन की ऐसी जिद के चलते मुझे अपनी बहन के घर गए आज 4 महीने से ज्यादा समय बीत चुका है.

मेरे मम्मीपापा व भैयाभाभी इन के सामने खुल कर हंसनेबोलने से डरते हैं. पता नहीं ये किस बात का बुरा मन जाएं. भैयाभाभी जैसा मजाक जीजू के साथ कर लेते हैं वैसा मजाक इन के साथ करने की वे दोनों सपने में भी नहीं सोच सकते.

ये सीनियर मैडिकल रिप्रैजेंटेटिव हैं. अपने काम में इन के सहयोगी इन्हें माहिर मानते हैं. अपना सेल्स टारगेट हमेशा वक्त से पहले पूरा कर लेते हैं. मुझे ही कभी समझ में नहीं आता कि इतने गुस्से वाले इंसान की डाक्टरों, कैमिस्टों से कैसे अच्छी निभ रही है. कोविड-19 के दिनों में इन्होंने खासी कमाई कंपनी के लिए की थी. इन का कंपनियों में भी रुतवा है.

हम बाजार में करीब 1 घंटा और रुके पर मजा नहीं आया. कुछ खानेपीने का मन नहीं हो रहा था. खरीदारी करने के लिए जो मन की प्रसन्नता चाहिए वह गायब थी. दिमाग में कुछ देर पहले अरुण के साथ घटी घटना की यादें ही घूमे जा रही थीं.

मैं अगर उन दोनों के बीच दखल न देती और अरुण मेरे खिलाफ बेहूदी बातें मुंह से निकालता चला जाता तो मुझे यकीन है कि संजय से उन का जरूर झगड़ा होता. संजय और अरुण



के बीच जो झगड़ा हो सकता था, मेरी दखलंदाजी ने उस की संभावना को समाप्त कर दिया था.

"तुम ने मुझे उस की तबीयत सही करने का मौका ही कहां दिया," कुछ देर पहले संजय के मुंह से निकला यह वाक्य बारबार मेरे दिमाग में गूंजे जा रहा था तो मैं इस वाक्य के महत्त्व को समझने के लिए दिमागी कसरत करने लगी.

जो मेरी समझ में आया उसे सहीगलत की कसौटी पर कसने का मौका मुझे थोड़ी देर में ही मिल गया.

लौटने से पहले हम ने सौफ्टी खरीदी. मैं उसे थोड़ा सा ही खा पाई थी कि एक युवक की टक्कर से वह मेरे हाथ से जमीन पर गिर पड़ी.

"अंधा हो गया है क्या?" संजय उस पर फौरन गुर्राए.

वह भी कम नहीं निकला और संजय से ज्यादा ऊंची आवाज में बोला, "ऐसी कान फाड़ देने वाली आवाज में क्यों बोल रहा है? देख नहीं रहा कि भीड़ कितनी हो रही है?"

"भीड़ है तो क्या तू सांड़ सा टक्करें मारता घूमेगा?"

"जबान संभाल के बात कर नहीं तो ठीक नहीं होगा."

इस पल जैसे ही मुझे एहसास हुआ कि अब संजय अपने ऊपर से नियंत्रण खो बैठेंगे. मैं इन दोनों महारथियों के बीच कूद पड़ी.

उस लड़के को मैं ने आगे बढ़ कर धक्का दिया और तन कर बोली, "तेरा इलाज तो पुलिस करेगी... आप जरा 100 नंबर मिलाओ जी. औरतों से मिसबिहेव करता है... टक्करें मारता चलता है... ज्यादा आंखें मत निकाल नहीं तो फोड़ दूंगी... अगर मेरा सैंडल निकल आया तो तेरी खोपड़ी पर एक बाल नजर नहीं आएगा..."

"इस पल जैसे ही मुझे एहसास हुआ कि अब संजय अपने ऊपर से नियंत्रण खो बैठेंगे. मैं इन दोनों महारथियों के बीच कूद पड़ी..."

ऐसा नहीं है कि मैं बोले जा रही थी और ये दोनों चुपचाप खड़े सुन रहे थे. वह लड़का, "मैडम, मैं जानबूझ कर नहीं टकराया था... औरत हो कर आप कैसी अजीब भाषा का इस्तेमाल कर रही हैं..." जैसे वाक्य हैरानपरेशान हो कर बोल रहा था पर मैं ने उस के कहे पर जरा भी ध्यान नहीं दिया.

न ही मैं संजय की सुन रही थी. मुझे अपने डायलौग बोलने से फुरसत मिलती तो ही मैं किसी और की सुनती न.

"प्रिया, कूल डाउन... मुझे निबटने दो इस से... अरे, इतना गुस्सा मत करो..." संजय इस बार भी लड़ना भूल कर मुझे संभालने में लग गए.

"यह तो मैंटल केस है," हार कर वह लड़का बड़बड़ाया और चलता बना.

"इसे जाने मत दो, जी. इसे थाने की हवा खिलाना जरूरी है," मैं संजय की पकड़ से निकली जा रही थी.

"ज्यादा तमाशा मत करो... अब शांत भी हो जाओ," संजय ने उस लड़के को रोकने की जरा भी कोशिश नहीं करी और मैं ने साफ नोट किया आसपास इकट्ठी हो गई भीड़ से नजरें मिलाने में उन्हें बड़ी शर्म आ रही थी.

अंगरेजी की यह कहावत 'ट्रू गैट द टेस्ट औफ हिज ओन मैडिसन' यानी उसे भी अपनी दवा का स्वाद चखाना इस वक्त उन के ऊपर बिलकुल फिट बैठ रही थी.

जब मैं शांत होने लगी तो उन का गुस्सा बढ़ने लगा. तब मैं ने फिर से अपना सिर पकड़ते हुए कमजोर सी आवाज में कहा, "मेरा सिर फटा जा रहा है. इतना गुस्सा तो मुझे कभी नहीं आता था. मुझे किसी डाक्टर को दिखाओ जी."

उस दिन ही नहीं बल्कि तब से मैं ने दसियों बार इन्हें झगड़े से दूर रखने में सफलता पाई है. जब भी मुझे लगता है कि ये किसी के साथ झगड़ने वाले हैं तो मैं पहले से ही आक्रामक रुख अपनाते हुए सामने वाले से उलझ कर बवंडर खड़ा कर देती हूं.

इन के अंदर उठी क्रोध व हिंसा की नकारात्मक ऊर्जा मुझे संभालने व समझाने की तरफ मुड़ जाती. कुछ देर में मारपीट होने या बात बढ़ने का संकट टल जाता है.

मेरे कुछ परिचित मुझे मैंटल केस समझने लगे है. कुछ ने मुझे शेरनी का खिताब दे दिया है. कुछ के साथ मेरे संबंध काफी बिगड़ गए हैं, लेकिन मैं फिक्रमंद नहीं हूं. मेरे लिए बड़ी खुशी व संतोष की बात यह है कि पिछले 4 महीनों से संजय का घर या बाहर किसी से जोरदार झगड़ा नहीं हुआ है.

वे अब तक मुझे 4 डाक्टरों को दिखा चुके हैं. कहीं मेरी चाल उन की समझ में न आ जाए, इसलिए मैं भी अपना सिर थामे उन के साथ चली जाती हूं.

वैसे वे बदल रहे हैं. कहीं भी झगड़ा होने की स्थिति पैदा होते ही वे बारबार मेरी तरफ ध्यान से देखना शुरू कर देते हैं. सामने वाले से उलझने के बजाय उन्हें मेरे ज्वालामुखी की तरह अचानक फट पड़ने की चिंता ज्यादा रहती है.

मैं ने फैसला किया कि यह पूरा साल शांति से निकल गया तो बहुत बड़ी पार्टी दूंगी. अपने खराब व्यवहार से मैं ने जिन परिचितों के दिलों को दुखाया है और भविष्य में दुखाऊंगी, उस पार्टी में उन सब के प्रति प्यार व सम्मान प्रकट करने का मुझे अच्छा मौका मिलेगा. ●

निराले उत्सवी स्वाद

पोटैटो रैप

सामग्री

• जरूरतानुसार आलू उबले व कटे • थोड़े से राइस नूडल्स • 1 कप गाजर बारीक टुकड़ों में कटी • हरी व लाल शिमलामिर्च बारीक कटी • जरूरतानुसार सलाद की पत्तियां • स्वादानुसार नमक व कालीमिर्च पाउडर • $^1/_2$ छोटा चम्मच नीबू का रस • 2 टौरटिला रैप • स्वादानुसार टबैस्को सौस.

विधि

एक बाउल में उबले आलू, कटी सब्जियां, सलाद की पत्तियां, नमक, कालीमिर्च पाउडर, नीबू का रस और टबैस्को सौस अच्छी तरह मिला लें. टौरटिला रैप पर तैयार मिश्रण रख राइस नूडल्स की लेयर लगाएं और सर्व करें.

कोकोनट सूप

सामग्री

• 2 बड़े चम्मच औलिव औयल • थोड़ा सा प्याज बारीक कटा • थोड़ा सा लहसुन का पेस्ट • 1 कप मशरूम कटी • 1 कप गाजर लंबे टुकड़ों में कटी • 1 छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट • 1 छोटा चम्मच चीनी • $^1/_2$ छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर • थोड़ा सा नमक • थोड़ा सा सोया सौस • थोड़ा सा लैमन जेस्ट • 3 कप वैजिटेबल स्टौक • 2 केन कोकोनट मिल्क • थोड़ी सी धनियापत्ती • नीबू के टुकड़े सजाने के लिए स्वादानुसार नमक.

विधि

एक बड़े बरतन में औलिव औयल ले कर उसे गरम करें. गरम होने पर उस में प्याज, लहसुन का पेस्ट व मशरूम डाल कर 5 मिनट तक चलाएं. फिर इस में बाकी बची सामग्री को अच्छे से मिक्स कर 15-20 मिनट तक पकने के लिए छोड़ दें. बीच में चलाना न छोड़ें. जब अच्छे से पक जाए तो नीबू के टुकड़ों से सजा कर सर्व करें.

कासुंदी पनीर स्टेक विद स्पिनिच भुजिया

सामग्री

• 800 ग्राम कौटेज चीज • थोड़ी सी पुदीनापत्ती • थोड़ी सी धनियापत्ती • 4-5 लहसुन की कली • 3 बड़े चम्मच नीबू का रस • 1 चम्मच जीरा पाउडर • $^1/_4$ कप औलिव औयल • थोड़ी सी परतों में कटी प्याज • 1 बड़ा चम्मच मैदा • थोड़ी सी हरी, पीली व लाल शिमलामिर्च • यलो चिली पाउडर • थोड़ा सा पंचफोरन मसाला • थोड़ा सा बारीक कटा लहसुन • थोड़ा सा कालीमिर्च पाउडर • थोड़ा सा लालमिर्च पाउडर • स्वादानुसार नमक.

विधि

सब से पहले पंचफोरन, धनिया व पुदीना की पत्तियां, अदरकलहसुन का पेस्ट व $^1/_2$ चम्मच नीबू का रस, नमक व कालीमिर्च पाउडर और 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल डाल कर मैरिनेशन पेस्ट तैयार करें. फिर पनीर को चौकोर टुकड़ों में काट कर एक प्लेट में रख उन पर थोड़ा सा नमक व यलो चिली पाउडर लगा कर मैरिनेशन पेस्ट लगाएं. थोड़े से सरसों के तेल में मैदा मिला पेस्ट भी स्टेक्स पर लगाएं फिर ग्रिल करें. नौनस्टिक ग्रिल पैन में थोड़ा सा तेल गरम कर उस में प्याज, हरीमिर्च, टमाटर, नमक, लहसुन का पेस्ट, कालीमिर्च पाउडर, शिमलामिर्च व पालक डाल कर कुछ मिनट तक पकाएं. फिर तैयार पनीर स्टेक्स पालक भुजिया के साथ सर्व करें.

वार्म लैंटिल स्प्राउट ऐंड तुलसी सलाद

सामग्री

• 3 कप वैजिटेबल ब्रोथ • 300 ग्राम अंकुरित मूंग • 5 बड़े चम्मच औलिव औयल • थोड़ा सा बारीक कटा लहसुन • 3 मीडियम आकार के गाजर टुकड़ों में कटी • 1 हरा प्याज • 2 छोटे चम्मच अजवाइन • थोड़ी सी तुलसी की पत्तियां • 1 बड़ा चम्मच राई • 2 बड़े चम्मच बलसामिक विनेगर • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी • स्वादानुसार कालीमिर्च व नमक.

विधि

पैन में वैजिटेबल ब्रोथ और अंकुरित मूंग ले कर तब तक पकाएं जब तक वह पक न जाएं. पकने पर पानी निकाल कर ढक कर रख दें. फिर एक पैन में थोड़ा सा औलिव औयल ले कर उस में प्याज और लहसुन डाल कर उसे मुलायम होने तक पकाएं. फिर इस में कटी गाजर के साथ तेजपत्ता और अजवाइन डालें. जब गाजर नरम पड़ जाए तो इस में अंकुरित दाल और तुलसी डाल कर अच्छे से चलाएं. इस के बाद एक बाउल में 5 बड़े चम्मच औलिव औयल ले कर उस में राई, नमक, विनेगर और लहसुन मिला कर उसे अंकुरित दाल पर डाल कर धनियापत्ती और कालीमिर्च से गार्निश कर सर्व करें.

ग्रीन ऐप्पल श्रीखंड

सामग्री

- $^1/_2$ कप योगर्ट
- 1 हरा सेब
- थोड़ा सा ग्रीन ऐप्पल सिरप
- थोड़ा सा दालचीनी पाउडर.

विधि

सेब को चौकोर टुकड़ों में काट लें. फिर एक बाउल में योगर्ट ले कर उस में ग्रीन ऐप्पल सिरप मिलाएं. जब सिरप अच्छे से मिल जाए फिर इस में सेब के टुकड़े और दालचीनी पाउडर डाल कर फ्रिज में 45 मिनट के लिए ठंडा होने पर सर्व करें.

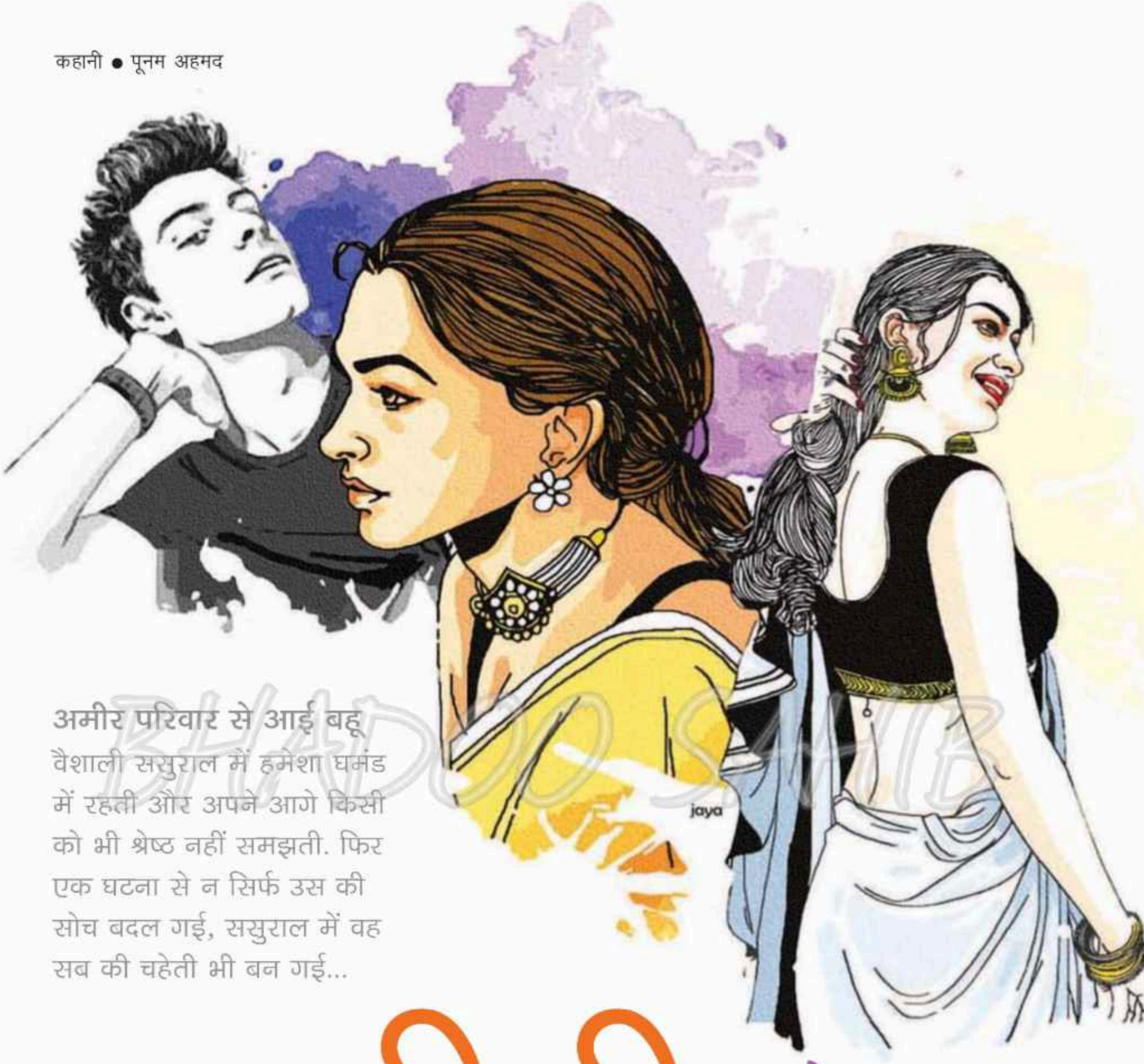
औरेंज ऐंड लैमन ड्रिंक

सामग्री

- जरूरतानुसार और्गेनिक औरेंज जूस
- 15 मिली लैमन जूस
- 30 मिली और्गेनिक हनी
- $^1/_2$ छोटा चम्मच अदरक पाउडर
- थोड़ी सी पुदीनापत्ती
- 5-6 आइस क्यूब्स
- थोड़ा सा ठंडा पानी.

विधि

औरेंज और लैमन जूस के साथ सारी सामग्री को डाल कर अच्छे से मिला कर ऊपर से आइस क्यूब्स और पुदीनापत्ती से सजा कर सर्व करें. ●



अमीर परिवार से आई बहू वैशाली ससुराल में हमेशा घमंड में रहती और अपने आगे किसी को भी श्रेष्ठ नहीं समझती. फिर एक घटना से न सिर्फ उस की सोच बदल गई, ससुराल में वह सब की चहेती भी बन गई...

अमीरी का डर

महेश बहुत देर से पता नहीं क्या सोचते हुए अपनी उदास सी पत्नी वैशाली का चेहरा देख रहे थे. वैशाली अपने ज्वैलरी बौक्स में अपनी चीजें रख रही थीं.

जब महेश से रहा नहीं गया तो पत्नी को छेड़ते हुए बोले, "कहां खोई हो? अरे, नईनई डायमंड ज्वैलरी को देख कर भी कोई स्त्री इतनी उदास होती है क्या? आज तो तुम्हारा चेहरा खुशी से चमकना चाहिए, इकलौते बेटे की सगाई की है आज तुम ने. इतनी उदासी क्यों?"

वैशाली कुछ बोली नहीं. चुपचाप अलमारी को ताला लगाया और सोने के लिए कपड़े बदलने चली गईं, बेटा विपिन दोस्तों के साथ था. उसे आने में देर थी.

वैशाली सोने आई तो महेश ने फिर पूछा, "क्या हुआ? थक गई क्या?"

"नहीं, ठीक हूं."

"वैशाली, बहुत अच्छा प्रोग्राम रहा न आज? मन बहुत खुश है मेरा. कितनी अच्छी जोड़ी है विपिन और अंजलि की."

वैशाली ने बस 'हूं' कहा और आंखों पर हाथ रख लिया.

"चलो, अब सो जाओ, तुम शायद थक गई हो,' कह कर महेश ने लाइट बंद कर दी और सोने लेट गए.

वैशाली ने ठंडी सांस भर कर अंधेरे में आंखों से हाथ हटाया और पिछले दिनों के घटनाक्रम पर गौर करने लगी...

विपिन की ही पसंद अंजलि से उस की शानदार सगाई एक होटल में हुई थी. विवाह 2 महीने बाद मई में था. विपिन के साथ ही पहले इंजीनियरिंग फिर एमबीए किया था अंजलि ने, सफल, धनी, बिजनैसमैन अनिल और राधा की इकलौती बेटी अंजलि को वैशाली ने देखते ही बहू के रूप में स्वीकार कर लिया था. गौरवर्णा, नाजुक सी, सुशिक्षित, सुंदर, स्मार्ट अंजलि को विपिन ने मातापिता से एक कौफी शौप में मिलवाया था.

वैशाली की नजर में इन सवालों, जाति, उम्र का कोई महत्त्व नहीं था. वैशाली का परिवार ब्राह्मण था अंजलि वैश्य परिवार से. जो था सब ठीक था. जब अनिल दंपती पहली बार इस रिश्ते के बारे में बात करने आए थे, तो वैशाली तो उन के सभ्य व्यवहार और शालीनता पर मुग्ध ही हो गई थीं. इतने बड़े बिजनैसमैन, इतने विनम्र, हाथ जोड़ कर ही बात करते रहे थे. वैशाली को तो संकोच हो आया था. उसी समय बात पक्की हो गई थी और आज का दिन सगाई का तय हो गया था.

उसी दिन बात पक्की होते ही अनिल ने महेश, वैशाली और विपिन के हाथ में 1-1 भारी लिफाफा पकड़ाया तो महेश और वैशाली मना करते ही रह गए.

मगर राधा ने हाथ जोड़ कर कहा, "मना मत कीजिए भाई साहब, हमारी एक ही बेटी है, सब उसी का तो है और यह तो बस आज खुशी में एक छोटा सा तोहफा है... हमारे भी तो अरमान है."

बहुत मना करने पर भी वे नहीं माने थे और कहा था, "अगले संडे आप हमारा घर भी देख लीजिए. लंच साथ ही करेंगे."

उन के जाने के बाद जब लिफाफे खोले गए तो वैशाली तो हैरान बैठी रह गईं कि आज तो बात ही पक्की हुई है और इतना कैश.

विपिन ने कहा, "अरे मां, बहुत ज्यादा पैसा है उन के पास और अंजलि उन की इकलौती बेटी है... आप ने मांगा थोड़े ही है... जब वे अपनी मरजी से आप को जबरदस्ती दे कर गए तो आप क्या कर सकती हैं?"

वैशाली ने कहा, "नहीं, यह तो कुछ ज्यादा ही है... अभी सगाई, शादी सब मौके हैं और हमें उन से कुछ नहीं चाहिए, सबकुछ है हमारे पास."

"मां, आप नहीं जानतीं, वे लोग बहुत रिच हैं, उन का घर चल कर देखना, अंदाजा हो जाएगा."

महेश हंसे, "वाह बेटा, लगता है तुम ने कई चक्कर लगा रखे हैं घर के."

विपिन भी हंस पड़ा, "हां पापा, हम सब दोस्त एकदूसरे के यहां आतेजाते तो रहते हैं."

अगले संडे महेश, वैशाली और विपिन, उन के घर पहुंच गए. बहुत बड़ा और खूबसूरत घर था. घर में हर काम के लिए नौकर थे, माली, कुक, मेड, ड्राइवर सब लाइन से खड़े थे. मुंबई में इस तरह का घर होना आम बात नहीं थी.

वैशाली के परिवार की आर्थिक स्थिति भी बहुत अच्छी थी. महेश एक मल्टीनैशनल कंपनी में उच्च पद पर थे, विपिन इंजीनियर था, लेकिन वैशाली ने महसूस किया कि अनिल परिवार का आर्थिक स्तर उन से बहुत ऊंचा है, बस यहीं होने वाली बहू की अमीरी का डर अनिल के दिल में ऐसा बैठा जिस के बाद वे अब तक किसी क्षण का आनंद नहीं ले पाई थीं.

राधा की देखरेख में बना कुक का बनाया बहुत स्वादिष्ठ लंच कर के जब उन के चलने का समय आया तो अनिल दंपती ने फिर उन्हें अनगिनत महंगे उपहारों से लाद दिया, जिन्हें उन के नौकरों ने उन की कार में रख दिया.

अनिल ने हाथ जोड़ का कहा, "रिश्ता पक्का होने के बाद आज आप पहली बार हमारे यहां आए हैं... खाली हाथ कैसे जाने देंगे आप को."

महेश और वैशाली का मना करना कोई काम नहीं आया.

अब अंजलि वैशाली से मिलने आती रहती थी. हंसमुख, मिलनसार, अंजलि. ऐसी ही बहू की इच्छा थी वैशाली की, लेकिन इतनी अमीरी में पली लड़की शादी के बाद एडजस्ट कर पाएगी या नहीं, यह चिंता वैशाली को हर पल घेरे रहती.

सगाई की तैयारियां करनी थीं. फंक्शन बड़ा था और यह फंक्शन लड़के वालों की तरफ से होना था. वैशाली तैयारियों में व्यस्त हो गई थीं. सगाई में पहनने वाली अंजलि की ड्रैस वैशाली को ही देनी थी. उन के होश उड़े हुए थे. मन ही मन सकुचाते हुए उस ने एक दिन अंजलि को फोन किया, "बेटा, आओ, मेरे साथ चल कर अपनी सगाई की ड्रैस खरीद लो."

अंजलि ने कहा, "मम्मा, मैं दिल्ली जा रही हूं, वहीं बूआजी के साथ जा कर डिजाइनर ड्रैस खरीद लूंगी."

वैशाली ने अपना सिर पकड़ लिया. मन में सोचा, अपनी बूआ के साथ जाएगी. वह बूआ जो दिल्ली में रहती है, करोड़पति है, ओह, उस का तो बजट सगाई में ही बिगाड़ देंगे ये लोग, लेकिन प्रत्यक्षत: वे इतना ही कह पाईं, "ठीक है बेटा, ले लेना."

3 दिन बाद अंजलि ने दिल्ली से फोन किया, "मम्मा, मैं बुटीक के बाहर खड़ी हूं, मैं आप का बजट पूछना तो भूल ही गई थी."

वैशाली को कुछ अजीब सा लगा, बोलीं, "जो पसंद हो ले लो, बजट की क्या बात है."

अंधेरे में करवटें बदलती हुई वैशाली को आज याद आ रहा था कि कैसे वे परेशान घूमती रही थीं उस दिन... तभी फोन आ गया, "मम्मा, ड्रैस ढाई लाख की है, आप कहें तो ले लूं?"

वैशाली को पसीना आ गया, "ढाई लाख की ड्रैस मम्मा, व्हाट्सऐप खोलो और देख लो...

मना भी कैसे करतीं. इस समय होने वाली बहू अपने अमीर रिश्तेदारों के साथ बुटीक में खड़ी है कैसे नीचा देखे... अत: अपने स्वर को सामान्य करती हुई बोलीं, "मैं देख कर क्या करूंगी जो पसंद हो ले लो."

"थैंक्यू मम्मा," कहते हुए अंजलि ने फोन रख दिया.

वैशाली का मूड खराब हो गया था. शाम को जब महेश आए तो उन का चेहरा ही सब बता रहा था. पता चलने पर उन्होंने वैशाली को ही समझाया, "दिल छोटा न करो, शादी का मौका है, बजट तो बनतेबिगड़ते रहते हैं. क्या हम अपनी बहू को उस की पसंद की ड्रैस नहीं दिलवा सकते? हमें भी तो कमी नहीं है किसी चीज की."

"लेकिन यह फुजूलखर्ची नहीं है? और भी तो खर्चे हैं?"

"तुम चिंता मत करो... सब खुशीखुशी हो जाने दो."

और आज सगाई के दिन जब अंजलि उस ड्रैस में तैयार हो कर आई तो सब देखते रह गए. मौडर्न, डिजाइनर लहंगाचुन्नी में वह किसी राजकुमारी जैसी लग रही थी. सब रस्में पूरी हुईं. अनिल दंपती ने इतने उपहार दिए कि वैशाली समेटतीसमेटती थक गई. वैशाली को एक डायमंड नैकलैस दिया था. उन्हें अजीब लग रहा था. वे तो इतने दिन से कोई खुशी महसूस नहीं कर पा रही थीं. बहू की अमीरी का डर उस के दिल में बुरी तरह बैठ गया था कि जो लड़की अपने घर में किचन में पैर नहीं रखती, जिस के एक बार कहने पर मातापिता ने यह रिश्ता कर लाखों रुपए आज सगाई में खर्च कर दिए, इतने प्यार में पली लड़की कैसे 4 कमरे के इस फ्लैट में उन के साथ एडजस्ट करेगी? वे तो किचन के सारे काम अपनेआप करती हैं. एक फुलटाइम मेड है पर अगर मेड नहीं आती तो झाड़ूपोंछा, खाना भी खुद कर लेती हैं.

अब अमीर बहू आएगी तो क्या होगा. वह बैठी रहेगी और वे सारे काम करती रहेंगी, यह भी तो सहन नहीं होगा, फिर क्या होगा? उन्हें गुस्सा आएगा, घर में कलह होगी, महेश और विपिन तो औफिस चले जाएंगे, अंजलि भी तो इंजीनियर है. अभी तो कहती है सोचा नहीं है क्या करेगी, मन

करेगा तो अपने डैड का बिजनैस देखेगी. आज तो वे सगाई में अपने समधियों का वैभव देखती रह गईं. उस के सारे परिचितों को अंजलि बहुत पसंद आईं. अब तक विपिन भी आ चुका था, कितने ही खयालों में डूबतेउतरते उन की आंख लग गई थी.

अगले दिन से रोज के काम शुरू हो गए, साथसाथ शादी की तैयारियां भी. अंजलि अकसर वैशाली से मिलने आ जाती. वैशाली को अच्छा लगता. अपनी शौपिंग के बारे में बताती रहती. अनिल ने एक फाइवस्टार होटल शादी के लिए बुक कर दिया था.

एक दिन अंजलि संडे को वैशाली से मिलने आई हुई थी. कहने लगी, "आप को पता है मम्मा, मम्मी मुझे बारबार किचन में कुछ काम सीखने के लिए कह रही हैं. मैं किचन में जाती हूं और फिर तुरंत निकल आती हूं, क्या करूं?"

वहीं बैठे महेश और विपिन सुन कर हंस पड़े. विपिन कहने लगा, "मां, आप का क्या होगा, इस के बस का तो कोई काम नहीं है?"

वैशाली मन मार मुसकरा दीं. मन में गुस्सा तो तीनों पर आया कि इसे कुछ नहीं आता तो हंसने की क्या बात है इस में?

विवाह का दिन आ गया. बहुत ही भव्य तरीके से विवाह संपन्न हुआ और अंजलि दुलहन बन कर घर आ गई. महेश और वैशाली के सारे रिश्तेदारों, पड़ोसियों, किट्टी मैंबरों को अनिल दंपती ने इतने भारी लिफाफे पकड़ाए कि महिलाएं तो कह उठीं, "यह कहां की राजकुमारी आ रही है तुम्हारे घर. भई, नखरे उठाने के लिए तैयार हो जाओ."

सब मेहमान 1-1 कर चले गए. अंजलि अपनी चीजें वैशाली को दिखा रही थी. हर चीज एक से एक महंगे ब्रैंड की.

अचानक अंजलि ने वैशाली के गले में बांहें डाल कर कहा, "मम्मा, आप ने मुझे जो भी चीजें दीं, मुझे वे सब से अच्छी लगीं, थैंक्यू मम्मा."

वैशाली उस के भोले से चेहरे पर छाई चमक को देख कर हंस पड़ी.

अब महेश ने औफिस जौइन कर लिया था, विपिन अभी छुट्टी पर था. विपिन और अंजलि काफी देर में सो कर उठते, एक दिन महेश कहने लगे, "वैशाली, बच्चों को मत उठाना. उन के जीवन का यह अनमोल समय है, फिर तो जिम्मेदारियां आ जाती हैं. हम उन्हें डिस्टर्ब नहीं करेंगे," फिर पूछा, "बच्चों का हनीमून पर जाने का क्या प्रोग्राम है?"

"मिसेज अनिल शायद उन्हें स्विट्जरलैंड भेजने की बात कर रही थीं. पैसा है जहां चाहे भेजें बेटी को... आज दिन में पता करती हूं क्या प्रोग्राम है."

दस बजे के आसपास अंजलि और विपिन उठे. अंजलि ने 'गुडमौर्निंग मम्मा' कहते हुए वैशाली के पैर छुए तो वैशाली को बहुत अच्छा लगा. फिर अंजलि ने बाथरूम की तरफ जाते हुए कहा, "मम्मा, मैं नहा कर आती हूं, नाश्ते में क्या है, बड़ी भूख लगी है."

पीछे से विपिन की आवाज आई, "मम्मामम्मा छोड़ो, नहा कर मां के साथ किचन में देखो नाश्ते में क्या है."

मगर अपनी नईनई बहू का मम्मामम्मा करना वैशाली के मन को तृप्त कर रहा था. लग रहा था एक बेटी है घर में जिस पर उन का दिल अपार स्नेह लुटाने के लिए तैयार है. बेटी पाने की कसक मन में ही रह गई थी जो अब बहू के मुंह से मम्मामम्मा सुनने पर पूरी होती हुई लग रही थी.

वैशाली ने बहूबेटे को प्यार से नाश्ता करवाते हुए पूछा, "बेटा, कहीं घूमने जाने का प्रोग्राम है?"

जवाब अंजलि ने दिया, "मम्मा, अभी आप के साथ टाइम बिताएंगे, कुछ दिन बाद शायद कहीं जाएंगे."

तभी मेड लतिका भी आ गई. वैशाली घर की साफसफाई करवाने लगीं. अंजलि ने न्यूजपेपर उठा लिया, विपिन ने अंजलि को मां का हाथ बंटाने का इशारा किया जिसे वैशाली ने देख लिया.

वे कहने लगी, "रहने दो बेटा, मैं कर लूंगी."

अंजलि चहक उठी, बोली, "आई लव यू मम्मा."

वैशाली को हंसी आ गई. कितनी सरस और सहज भी है यह लड़की, जो मन में आता है बोल देती है. इतने में अंजलि ने अपनी मम्मी को फोन मिला दिया और वैशाली की तारीफों के पुल बांध दिए.

मई का महीना था. इस महीने मुंबई में अधिकतर मेड छुट्टी पर गांव चली जाती हैं. उन की जगह थोड़े दिन काम करने के लिए दूसरी मेड तैयार नहीं होतीं. लतिका ने भी बताया वह जा रही है. वैशाली परेशानी हो गईं. महेश भी बोले, "दूसरी ढूंढ़ लेते हैं."

वैशाली ने कहा, "मिलती कहां है. एक तो शादी के घर में मैं अभी तक सामान भी समेट नहीं पाई हूं, कैसे करूं सब?"

महेश हंसे, "अब तो तुम्हारी बहू भी है हाथ बंटाने के लिए."

"देख नहीं रहे हो उसे 1 हफ्ते से मम्मामम्मा सारा दिन करती है, लेकिन काम के समय या तो सो जाती है या मोबाइल पर चिपकी रहती है या फिर अपनी मम्मा से मिलने चली जाती है. उसे तो कोई काम मुझ से कहा भी नहीं जाता... अपने घर में उसे कोई काम नहीं करना पड़ा. अब कैसे उसे इतनी जल्दी किचन में ले जाऊं."

लतिका चली गई, उस के 2 दिन बाद ही वैशाली बाथरूम से जैसे ही नहा कर बाहर आईं, फर्श भी शायद गीला था और पैर भी, बुरी तरह फिसलीं और चीख निकल गईं. महेश औफिस जा चुके थे, विपिन अपनी कार से उसी समय मां को डाक्टर के यहां ले गया. अंजलि घर पर ही रुकी. वैशाली को दर्द में देख कर उस की आंखों से आंसू बह निकले.

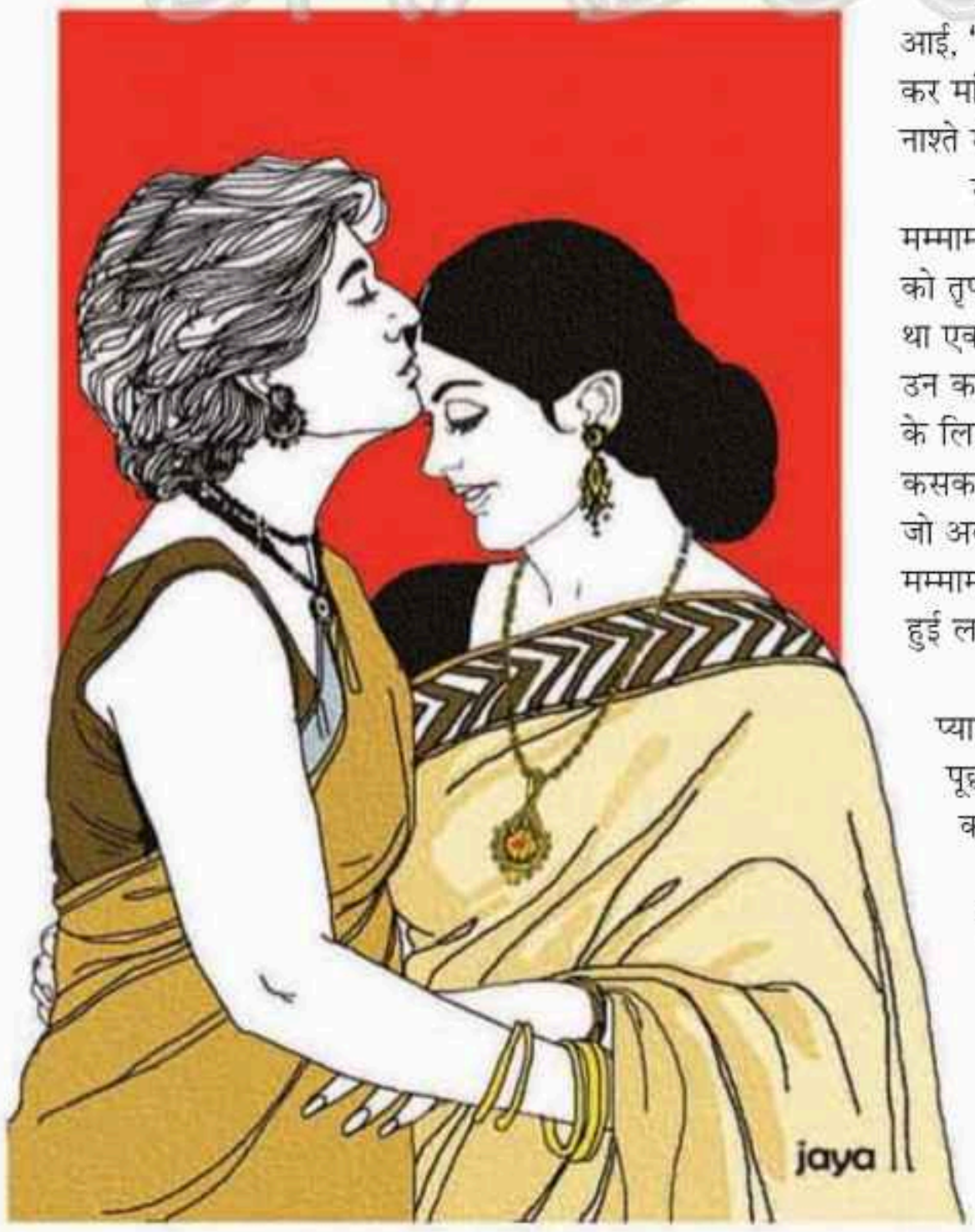
एक्सरे हुआ, रिलपडिस्क की वजह से डाक्टर ने वैशाली को बैडरैस्ट बता दिया तो पहले से दर्द में परेशान वैशाली और परेशान हो गईं. लतिका भी छुट्टी पर थी, क्या होगा अब, वैशाली घर पहुंचीं तो अंजलि वैशाली के गले में बांहें डाल कर उन्हें पुचकारती हुई बोली, "डौंट वरी मम्मा, मैं हूं न."

विपिन हंसा, "तुम तो रहने दो."

अंजलि ने उसे घूरते हुए कहा, "मम्मा, आप बस आराम करो, मैं सब देख लूंगी."

वैशाली को इस दर्द में भी मन ही मन हंसी आ गई कि सोचा इसे कुछ और आता हो न आता हो, अच्छी बातें करना जरूर आता है.

अंजलि ने वैशाली को बैड पर लिटाया और कहा, "आप लेटो, मैं नाश्ता बना कर लाती हूं, फिर आप दवाई लेना."



विपिन ने कहा, "लेट जाओ मां, इस के बनाए नाश्ते के लिए अपने आप को तैयार कर लो."

"चुप रहो," विपिन को कहती हुई अंजलि किचन में चली गई. थोड़ी देर में बड़ी अच्छी तरह से ट्रे सजा कर लाई, "मम्मा, नाश्ता."

वैशाली बड़ी मुश्किल से उठ कर बैठीं. ट्रे पर नजर डाली. वहीं अपने पास बैठे बेटे से नजर मिली तो वह दिल खोल कर हंसा, "लो मां, अपनी बहू का पहली बार बनाया नाश्ता करो."

एक कप चाय और एक प्लेट में मैगी देख कर वैशाली मुसकराते हुए बोली मैगी, "तुम्हें आती है मैगी बनानी?"

अंजलि ने गर्व से बताया, "वह मम्मा, हम सब फ्रैंड्स कभी एकसाथ स्लीपओवर के लिए किसी के घर रुकते थे तो रात में मैगी बना कर खाते थे."

विपिन ने उसे छेड़ते हुए कहा, "मां, किसी बहू ने अपनी सास को पहली बार मैगी खिलाई होगी?"

वैशाली ने प्यार से बेटे को डांटा, "तुम चुप रहो और अंजलि, यह तुम्हारे लिए आज पहली बार कुछ बनाने का शगुन," कह कर अपने पर्स से 2 हजार के 2 नोट निकाल कर अंजलि के हाथ पर रखे तो अंजलि ने वैशाली के गले में प्यार से बांहें डाल दीं.

विपिन ने महेश को फोन पर आज की घटना के बारे में बता दिया था. फिर वैशाली को दवाई खिलाते हुए विपिन ने कहा, "आप सब लेट जाओ, मां."

"बेटा, नीता से उस की मेड के बारे में पूछ आओ. किसी को तो काम के लिए बुलाना ही होगा. मैं ठीक थी तो किसी तरह कर ही लेती लतिका के बिना... अभी तो हिलने में भी दर्द है."

"नहीं मम्मा मैं कर लूंगी," वैशाली की आंखें फटी की फटी रह गईं कि क्या है यह लड़की, कभी कुछ नहीं किया, कुछ आता नहीं, क्या करेगी, क्या सोचेंगे इस के मांबाप, कैसी ससुराल है उन की राजकुमारी जैसी बेटी की.

विपिन ने कहा, "मैं टिफिन सर्विस को फोन कर देता हूं, सुबहशाम टिफिन आ जाएंगे, प्रौब्लम नहीं होगी."

"तुम तो कह रहे थे मम्मा को बाहर के खाने से ऐसिडिटी हो जाती है... नहीं कोई जरूरत नहीं है मैं कर लूंगी."

अपने बेटे की पसंद को वैशाली निहारती रह गई.

अंजलि बोली, "मम्मा, बस आप लेटेलेटे मुझे बता देना कि कैसे क्या करना है."

शायद दवाई से वैशाली की गहरी आंख लगी.

दोपहर को अंजलि ने उठाया, "मम्मा, खाना."

वैशाली ने चौंक कर आंखें खोली, "अरे, मैं तो बहुत गहरी नींद सो गई आज."

"मम्मा, दर्द कुछ कम हुआ?"

"अभी तो है."

अंजलि ने सहारा दे कर वैशाली को बैठाया. विपिन भी वहीं प्लेट ले कर आ गया और तीनों का खाना लगा दिया. टेढ़ेमेढ़े, मोटेमोटे, परांठे और अचार, मनभर आया वैशाली का. उन की आंखें भर आईं कि बेचारी नाजुक सी लड़की कैसे हर स्थिति को संभालने की कोशिश में लगी है सुबह से.

विपिन ने मां की भोगी आंखें देखीं तो मां के मनोभाव समझ गया. तीनों ने खाना खाया. वैशाली ने अंजलि को उस की मेहनत के लिए बहुत शाबाशी दी.

शाम को महेश भी जल्दी आ गए. वैशाली ने उन्हें दिन भर के हाल बताए तो वे मुसकरा दिए.

अंजलि उन के लिए चाय और सैंडविच लाई तो बहुत खुश होते हुए उन्होंने भी अंजलि को 2 हजार का नोट देते हुए कहा, "लो बेटा, पहली बार अपनी बहू के हाथ का बना खा रहा हूं, सुखी रहो."

अंजलि को आज अपने ऊपर बहुत गर्व हो रहा था. चहकते हुए बोली, "थैंकयू पापा... मैं ने तो डिनर भी सोच लिया है."

महेश बोले, "क्या बनाओगी बेटा?"

"चावल का अंदाजा मम्मा लेटेलेटे बता देंगी, विपिन ने बताया था दाल आप को आती है बनानी और रोटी मैं ट्राई कर लूंगी जैसे परांठे बनाए थे मैं ने, सलाद विपिन काट लेंगे, आटा फूड प्रोसैसर में सुबह ही मैं ने ज्यादा गूंध लिया था."

सब उस की प्लानिंग पर जोर से हंस पड़े. महेश हंसने लगे, "वाह बेटा, बहू ने तो हमारे घर में रौनक कर दी है, सब को काम पर लगा दिया है."

तीनों ने मिल कर खाना बनाया. वैशाली के बैड पर ही सब अपनीअपनी प्लेट ले कर आ गए, सब ने खाना साथ बैठ कर मन से खाया. महेश और वैशाली की नजरें मिलीं. दोनों को लगा उन टेढ़ीमेढ़ी रोटियों का स्वाद कभी भूलने वाला नहीं. दोनों के दिल में अपनी बहू के लिए अपार स्नेह उमड़ता रहा.

अंजलि ने कहा, "विपिन, आप कल से औफिस जौइन कर लो, आप और पापा कल से लंच कैंटीन में कर लेना क्योंकि मेरी बनाई रोटी तो टिफिन में चलेंगी नहीं," और खुद ही हंस पड़ी, फिर बोली, "मैं और मम्मा कुछ भी खा लेंगे फिर डिनर सब साथ में करेंगे और आप और पापा शाम को जल्दी घर आ जाना मेरी हैल्प के लिए."

सब उस की स्पष्टवादिता पर बहुत जोर से हंसे. वैशाली को उस का साफसाफ बात करने का सरल ढंग बहुत ही भाया, न कोई दिखावा न लागलपेट, एकदम साफ और अच्छी बात.

अगले दिन सुबह अंजलि 6 बजे ही उठ गई. नहाधो कर किचन में गई. महेश और विपिन को सैंडविच दिए नाश्ते में. दोनों के जाने के बाद अंजलि ने कपड़े बदल लिए, टीशर्ट और कैपरी पहनी, झाड़ू लगाया और वैशाली के मना करने पर भी डंडे वाला पोंछा उठा कर घर में पोंछा लगाने लगी.

तभी डोरबैल बजी. अंजलि ने दरवाजा खोला. सामने उस के मम्मीपापा खड़े थे. अंजलि ने उन्हें रात में ही वैशाली की स्लिपडिस्क के बारे में बता दिया था. अनिल दंपती एकटक अपनी बेटी को देख रहे थे, टीशर्ट, कैपरी, कंधे पर डस्टिंग वाला तौलिया और हाथ में पोंछे वाला डंडा, माथे पर पसीना.

वैशाली को शर्म आई कि क्या सोचेंगे ये लोग, अंजलि के मुख पर छाया उत्साह और भोली सी चमक निहारती राधा ने बेटी को खूब प्यार किया.

वैशाली ने संकोच के साथ मेड के जाने के बारे में बताया तो अनिल ने कहा, "आप कहें तो हम अपने एक कुक को कुछ दिनों के लिए भेज दें?"

"नहीं पापा, आई विल मैनेज, डौंटवरी, मजा आ रहा है मुझे," जब अंजलि ने चहकते हुए कहा तो अनिल दंपती भी मुसकरा दिए.

वैशाली की कुशलक्षेम और थोड़ी बातचीत के साथ अंजलि की बनाई हुई चाय पी कर बेटी को आशीर्वाद देते हुए वे चले गए.

अपने मातापिता के लाए हुए फल और ड्राईफ्रूट्स निकाल कर अंजलि जबरदस्ती वैशाली को खिलाने लगी और फिर काम में लग गई.

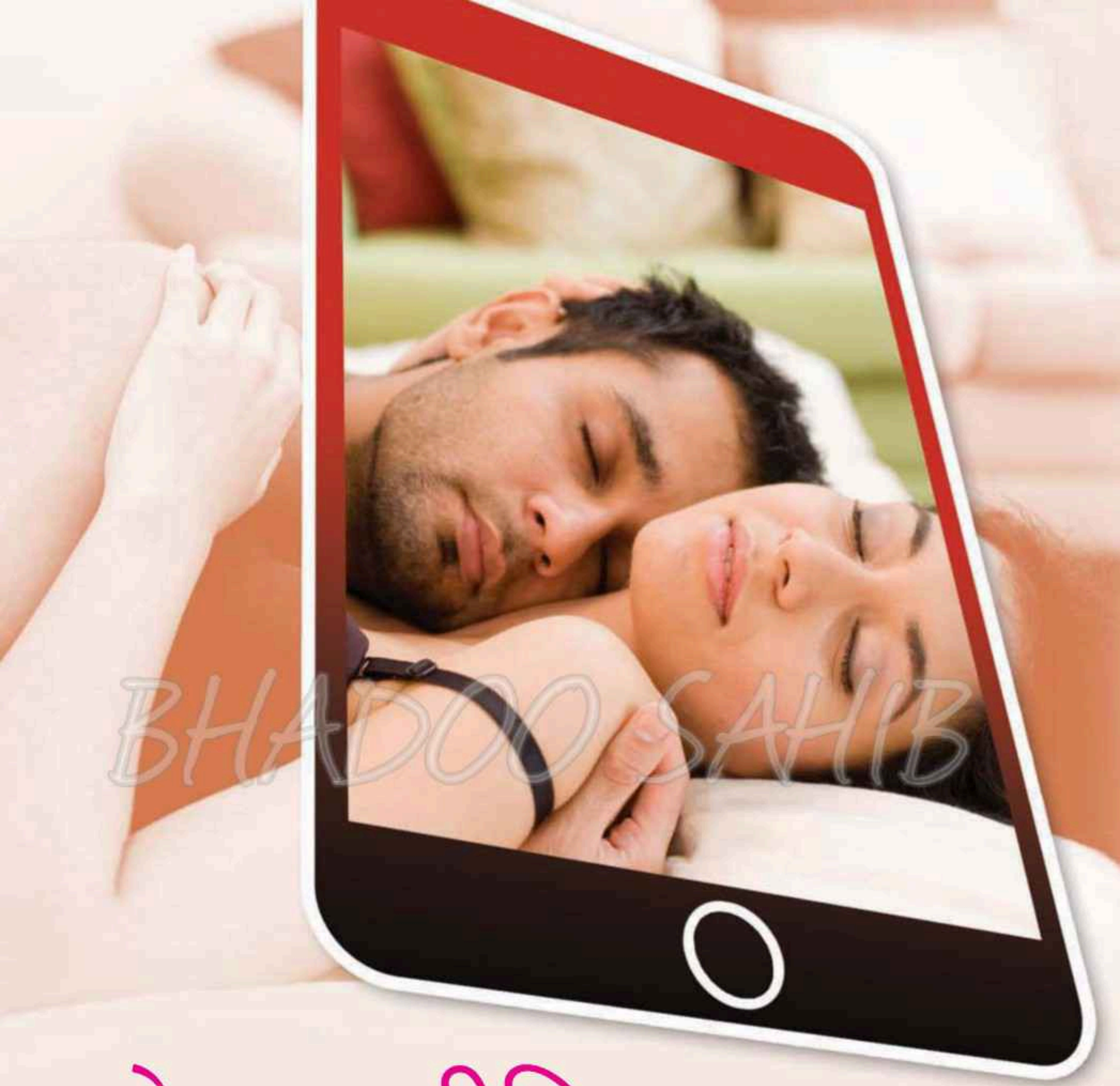
अब रोज का यही क्रम था, अंजलि अनभ्यस्त हाथों से घर का हर काम हंसीखुशी संभालती रही.

वैशाली को कुछ आराम हुआ तो वे भी चलतीफिरती हलकेफुलके काम निबटाती रहीं.

10 दिन बीत चुके थे. एक सुबह वैशाली की आंख बहुत जल्दी खुल गई. वे फ्रैश हो कर किचन में गईं तो किचन की खटपट सुन कर अंजलि आंख मलती हुई आई. उन का हाथ पकड़ कर सोफे पर बैठा कर बोली, "नहीं मम्मा, अभी आप कुछ नहीं करेंगी, मैं फ्रैश हो कर आप के लिए चाय लाती हूं. ओह, मैं तो भूल ही गई, "गुडमौर्निंग मम्मा," कहते हुए वैशाली के पैर हुए तो वैशाली ने उसे गले से लगा लिया.

उन के अंत:करण से बहू के भावी जीवन के लिए आशीर्वादों के फूल बरस रहे थे क्योंकि इतने दिनों से मन में बसा बहू की अमीरी का डर जो गायब हो चुका था." ●

"तभी डोरबैल बजी. अंजलि ने दरवाजा खोला. सामने उस के मम्मीपापा खड़े थे. अंजलि ने उन्हें रात में ही वैशाली की स्लिपडिस्क के बारे में बता दिया था..."



सोशल मीडिया ब्लैकमेलिंग का अड्डा

अपनेआप को पुरुषप्रधान समाज के शोषण से बचा कर कामयाब इंसान कहलाना चाहती हैं, तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

महिलाओं की गोपनीय जानकारी या अंतरंग तसवीरों के आधार पर उन्हें ब्लैकमेल करना या उन का शारीरिक शोषण करना बहुत ही आम बात हो चुकी है. संचार क्रांति के कारण महिलाओं के आपत्तिजनक फोटो प्राप्त करना या उन के आपत्तिजनक औडियोवीडियो बनाना न सिर्फ बहुत आसान हो गया है बल्कि उन्हें प्रसारित करना भी आसान हो गया है.

बुंदेलखंड विश्वविद्यालय के सामाजिक कार्यविभाग के एक अध्ययन के मुताबिक ब्लैकमेल के 90% मामलों में पीड़ित पक्ष एक महिला होती है. 60% मामलों में महिलाओं के

फोटों को बगैर उन की जानकारी के धोखे में बनाया गया होता है.

किसी भी उम्र की महिला या लड़की आज सुरक्षित नहीं है. 20-25 साल की 2 बच्चों की मां पर भी ये वहशी दानव नजरें गढ़ाए रहते हैं. इन्हें पौर्न इंडस्ट्री में मिल्फ (एमआईएलएफ) कह कर वर्गीकृत किया जाता है.

कभी हम रूढ़िवादी हुआ करते थे. महिलाओं के लिए कहा जाता था कि उन्हें अपने घर की चारदीवारी में कैद रहना चाहिए. उन्हें घर की दहलीज नहीं लांघनी चाहिए. फिर सुसंस्कृत हुए तो कहा गया कि स्त्री को मान एवं मर्यादा की दहलीज को नहीं लांघना चाहिए. फिर आधुनिक हुए, जिस से हमारे पतन की शुरुआत हुई.

कमतर आंकना बड़ी भूल

महिलाओं ने सारी बंदिशों को तोड़ते हुए घोषणा की कि वे द्वितीय श्रेणी की नागरिक नहीं हैं. उन्हें वह सब करना है जो एक पुरुष करता है. वे उन के कंधे से कंधा मिला कर चलेंगी.

महिलाओं ने अपने पुरुष मित्रों के साथ पार्टी, डेट या घूमन के लिए बाहर आनाजाना शुरू किया. पुरुषों के साथ बांहों में बांहें डाल बीच पर घूमते हुए, एकदूसरे को चूमते हुए, जाम से जाम टकराते हुए फोटो आज सोशल मीडिया पर आम हो गए हैं.

क्या कभी सोचा है कि इन फोटों को अगर आप के अभिभावकों तक पहुंचा दिया जाए तो उन पर क्या गुजरेगी?

सामान्यतया अच्छे दिनों में हमें इस बात की चिंता नहीं होती है, हमें लगता है कि हमारे अभिभावकों की सोच आधुनिक है, वे बुरा नहीं मानेंगे.

छलावा है सोशल मीडिया

शातिर लड़के महिलाओं को बातों के जाल में उलझा कर उन की गोपनीय जानकारी या तसवीरें हासिल कर लेते हैं और जब एक साधारण दिखने वाले फोटो को कहानी के साथ प्रेषित किया जाता है तो हमारे पैरों तले की जमीन खिसक जाती है.

सवाल यह है कि हम महिलाएं समाज के इन कीटाणुओं से बचते हुए कैसे अपने अस्तित्व को जिंदा रखें? औरतों को क्या खुली हवा में जीने का अधिकार प्राप्त नहीं होगा? महिलाओं को 2 मोरचों पर कार्य करना होता है. एक तरफ अपने लिए अधिकारों की मांग कर रही हैं, वे वर्जनाओं की दहलीज को लांघ कर बाहर निकलना चाहती हैं तो दूसरी ओर अपनेआप को पुरुषप्रधान समाज के शोषण से बचाए रखना हैं.

कामकाजी या पढ़ाई, कोचिंग करने बाली लड़कियों का पहला उद्देश्य यह होना चाहिए कि वे अपनी किसी भी गलती का कोई सुबूत बाक़ी

न छोड़ें. याद रखें कि आप स्त्री हैं और आप को अग्नि परीक्षा सब से पहले देनी होगी.

महिलाओं को बाहर कार्य करते समय ये सावधानियां अपनानी चाहिए:

दोस्त बनाते समय: आप भले ही कालेज में पढ़ाई करती हों या औफिस में जौब पुरुषों से दोस्ती करते समय बहुत अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है. लड़के लड़कियों को दोस्त बनाते समय हजारों तरह के झूठ बोलते हैं. उन्हें तरहतरह के सब्जबाग दिखाते हैं. लड़के भले घर की, सुंदर दिखने वाली या अमीर लड़कियों को सब से पहले फंसाते हैं. यह उन के चारों ओर ग्लैमर, संपन्नता और ऐशोआराम का शहद फैला देते हैं.

बेचारी लड़की एक मक्खी (बी) की तरह एक लड़के के बिछाए गए जाल (हनी) के ऊपर बैठ कर धीरेधीरे उस हनी के स्वाद से आनंदित होने लगती है.

धीरेधीरे यह 'हनी' उस बेचारी लड़की के पैरों और पंखों को जकड़ना शुरू कर देता है और फिर अपनी गहराइयों में ले कर उस का अस्तित्व समाप्त कर देता हैं.

लड़कियों को चाहिए कि वे शादी से पहले किसी लड़के के साथ डेट करते समय इस बात का विशेष खयाल रखें कि उन की बातचीत की रिकौर्डिंग न की जा रही हो, उन्हें बारबार फोटो खींचने के लिए विवश न किया जा रहा हो. यदि आप का सहकर्मी या सहपाठी, बारबार अंतरंग क्षणों के वीडियो बनाने या फोटो खींचने की कोशिश करता है तो ऐसे दोस्त को 'न कहने' में देर नहीं करनी चाहिए.

इस के साथ ही जहां आप मिलते हैं वहां भी इस बात का खयाल रखें कि कोई जासूसी कैमरा या कमरे में अंदर झांकने की गुंजाइश न हो. अपने पुरुष मित्रों के साथ सार्वजनिक स्थानों पर कभी अकेले फोटो खिंचवाने से बचना चाहिए. एक साधारण फोटो को भी बेहतरीन कहानी के साथ आपत्तिजनक सिद्ध किया जा सकता है.

रिश्तेदारी में जाते समय: बीयूके सामाजिक कार्य विभाग का शोध लड़कियों को यह भी अवगत कराता है कि अंतरंग फोटो के आधार पर उन्हें ब्लैकमेल करने वाले या निजी जानकारी को लीक करने वाले आमतौर पर खास रिश्तेदार होते हैं. अत: उन के यहां जाते समय भलीभांति देख लें कि बाथरूम या चेंजरूम में कोई कैमरा तो नहीं लगा है.

अपने अंतरंग फोटो या वीडियो की सुरक्षा आप को न सिर्फ पुरुषों से अपितु महिलाओं से भी करनी है. हो सकता है कि आप ने अपना 'मास्टर वेट' करने का वीडियो अपनी रिश्ते की चाची, बहन या भाभी से शेयर किया हो, लेकिन यह कभी भी मुंहबोले चाचा, जीजा या भैया के मोबाइल में पहुंच सकता है.

अकसर भाभियों, चाचियों के शौवर के नीचे नहाते हुए फोटो, कोई भी बेशर्मी पूर्ण कार्य करने या प्रतीकात्मक सैक्स करने की पोजीशन के फोटो भेजने का चैलेंज दिया जाता है. इस तरीके के चैलेंज को कतई स्वीकार्य न करें.

याद रहे कि आप का सैक्स जीवन आज भी नितांत व्यक्तिगत और गोपनीय वस्तु है. इस की अहमियत आप को तब पता लगती है जब आप को ब्लैकमेल किया जाने लगता है. अत: जरूरी है कि शुरू से ही सावधानी बरती जाए.

ब्लैकमेलर की पहली कौल: तमाम सावधानियों के बावजूद भी यदि कोई आप का वीडियो, फोटो या चैट दिखा कर आप को ब्लैकमेल करने की कोशिश कर रहा हो तो कतई घबराएं नहीं क्योंकि मामला कितना भी बड़ा या छोटा क्यों न हो, आप अपना पूरा जिस्म या पैसे दे कर भी ब्लैकमेलर को संतुष्ट नहीं कर पाएंगी.

अच्छा हो कि पहले दिन से ही इस चुनौती का सामना दृढ़तापूर्वक किया जाए. तुरंत महिला हैल्पलाइन पर इस बात की शिकायत की जाए.

भले ही किसी मित्र ने मजाक में ऐसा किया हो, लेकिन आप को महिला हैल्पलाइन में शिकायत करने में 1 मिनट का समय नहीं लगाना चाहिए. पहले पुलिस में शिकायत करनी है उस के बाद ही कुछ अच्छा या बुरा सोचना है. पुलिस में शिकायत करने के लिए न तो आप को पुलिस स्टेशन जाना है और न ही पुलिस को अपने घर बुलाना है.

फोन और ईमेल के द्वारा आप से सारी जानकारी एकत्र करने के बाद सब से पहले ब्लैकमेलर को दबोचा जाएगा. सभी तरह से आप को सुरक्षित करने के बाद ही कोर्ट से सजा दिलाने के लिए आप से संपर्क किया जाएगा.

सूचना प्रौद्योगिकी में महिला की आपत्तिजनक तसवीर को वायरल करना जितना आसान है उतना ही अपराधियों को पकड़ना भी आसान है. कुछ राज्यों के पुलिस के पिंक बूथ, पीड़ित महिला के अभिभावकों को तक घटना की जानकारी नहीं होने देते, इसलिए घबराएं नहीं.

अपने आसपास की किसी समझदार महिला की सहायता ली जा सकती है. इस नाजुक मौके पर किसी पुरुष मित्र की तुलना में अपरिचित महिला का सहयोग अधिक कारगर होगा आखिर महिलाओं को ही एकदूसरे की ढाल बनना होगा.

-शीलू अग्रवाल ●

सा की लग्जरी परफ्यूम रेंज

फ्रांस की परफ्यूम कंपनी फिलिप्पे पैपेरेला द्वारा तैयार वैडिंग कलैक्शन 'सा' में दूल्हा और दुलहन दोनों के लिए तैयार खास भारतीय इनग्रीडिएंट वाला सदियों पुराना फ्रैंच परफ्यूम को पेश किया है. फ्रैंच परफ्यूमरी 3003बीसी द्वारा तैयार 'सा' की लग्जरी रेंज में दूल्हा और दुलहन दोनों के लिए अलगअलग परफ्यूम हैं.

दुलहन के लिए ब्लिस पोर फेमी है जिस के 50 एमएल बोतल की कीमत ₹1,750 है, तो वहीं दूल्हे के लिए ब्लिस पोर होमी के 50 एमएल बोतल की कीमत ₹1,750 है.

मोदी केयर की ब्लू लाइट शील्ड रेंज

मोदी केयर ने हाल ही में नीली रोशनी के हानिकारक प्रभावों से त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए एक स्किनकेयर रेंज ब्लू लाइट शील्ड लौंच की है जिस का इस्तेमाल महिलाएं और पुरुष दोनों कर सकते हैं. आधुनिक टैकनोलौजी से तैयार की गई अरबन कलर लंदन ब्लू लाइट शील्ड रेंज डिजिटल डिवाइसेज से निकलने वाली हाई ऐनर्जी से युक्त नीली रोशनी के लिए 'स्क्रीनगार्ड' की तरह काम करती है और त्वचा को इस रोशनी के हानिकारक प्रभावों से सुरक्षित रखती है. इस रेंज में 5 प्रोडक्ट्स शामिल हैं- जैंटल फेस वाश (कीमत ₹500), रीसरफेसिंग जैल स्क्रब (कीमत ₹550), डीप क्लीन कौफी मास्क (कीमत ₹650), रीसैट सीरम औयल (कीमत ₹550) और मौइस्चराइजिंग क्रीम (कीमत ₹650).

तनाएरा का फैस्टिव कलैक्शन

फैस्टिवल्स के मौके पर तनाएरा ले कर आया है हैंडक्राफ्टेड साड़ियों का नया कलैक्शन. सिल्क कौटन की रैड बौर्डर वाली ये साड़ियां एक अलग ही एहसास देती हैं. मौडर्न डिजाइन और ट्रैडिशनल लुक वाली ये साड़ियां आप को ग्रेसफुल लुक देंगी. फ्लौवर प्रिंट्स, बेलबूटों और डौट्स के ट्रैडिशनल डिजाइन से सज्जित इन साड़ियों की कीमत ₹4,999 से शुरू है. इन के साथ मैचिंग ब्लाउज भी मौजूद हैं. आप यह कलैक्शन किसी भी तनाएरा स्टोर या औनलाइन www.taneira.com पर खरीद सकती हैं.

सूर्या रोशनी का मिक्सर ग्राइंडर

सूर्या रोशनी ले कर आया है मिक्सर ग्राइंडर की एक नई शृंखला. इस सीरीज के मिक्सर ग्राइंडर मजबूत, ज्यादा सुरक्षित एवं उच्च प्रदर्शन वाले हैं. यह सीरीज आधुनिक घरों के अनुकूल हैं और इस में 500 तथा 750 वौट की पावर मोटर लगी है जो ग्राइंडिंग की ज्यादा क्षमता के साथ भारतीय पाककला के लिए उपयुक्त है. इस सीरीज में 3 मिक्ससर ग्राइंडर्स हैं- पावर मैक्स (750 वौट), ब्लिस मिक्सर ग्राइंडर (500 वौट) और गैलैक्सी -आई (750 वौट). इन की कीमत ₹2,000 है.

जौ ड्रौपिंग स्किन गमीज

जौ ड्रौपिंग स्किन गमीज बहुत ही स्वादिष्ट और कोलेजन से भरपूर है. यह लैमन ट्विस्ट फ्लेवर में उपलब्ध है. यह गमीज आप की त्वचा को हाइड्रेटेड रखती है एवं चेहरे को दमकाती है. इस में बहुत से ऐसे इनग्रीडिएंट्स शामिल हैं जो त्वचा को ग्लो प्रदान करते हैं जैसे सी बकथौर्न पाउडर, ग्रेप सीड ऐक्सट्रैक्ट, इवनिंग प्रिमरोज सीड औयल, ग्लूटाथियोन, विटामिन सी और ई.

यह स्किन गमीज न सिर्फ नैचुरल कोलेजन को बढ़ाती है, बल्कि बुढ़ापे के लक्षणों जैसे झुर्रियों एवं काले धब्बों को भी कम करती है. इस की कीमत ₹1,300 है. ●

कहानी • गरिमा पंकज

जिस आधुनिक युग में विज्ञान और डाक्टरों पर भरोसा करना चाहिए, उर्मिला अंधविश्वास के ऐसे भंवर में फंस चुकी थी जहां से चाह कर भी वह बाहर नहीं निकल पा रही थी...

परिणाम

अपने बेटे का नाम क्या सोचा है तुम ने ?" रात में परिधि ने पति रोहन की बांहों पर अपना सिर रखते हुए पूछा.

"अपने प्यार की निशानी का नाम हम अंश रखेंगे जो मेरा भी अंश होगा और तुम्हारा भी," मुसकराते हुए रोहन ने जवाब दिया.

"बेटी हुई तो ?"

"बेटी हुई तो उसे सपना कह कर पुकारेंगे. वह हमारा सपना जो पूरा करेगी."

"सच बहुत सुंदर नाम हैं दोनों. तुम बहुत अच्छे पापा बनोगे," हंसते हुए परिधि ने कहा तो रोहन ने उसे चूम लिया.

लौकडाउन का दूसरा महीना शुरू हुआ था जबकि परिधि की प्रैगनैंसी का 8वां महीना पूरा हो चुका था और अब कभी भी उसे डिलिवरी के लिए अस्पताल जाना पड़ सकता था.

परिधि का पति रोहन इंजीनियर था. परिधि को ले कर काफी सपोर्टिव और खुले दिमाग का इंसान था, जबकि उस की सास उर्मिला का स्वभाव कुछ अलग ही था. वे धर्मकर्म पर जरूरत से ज्यादा विश्वास रखती थीं.

प्रैगनैंसी के बाद से ही परिधि को कुछ तकलीफें बनी रही थीं. ऐसे में उर्मिला ने कई दफा

परिधि के आने वाले बच्चे के नाम पर धार्मिक अनुष्ठान भी करवाए, मगर फिलहाल लौकडाउन की वजह से सब बंद था.

उस दिन सुबह से ही परिधि के पेट में दर्द हो रहा था. रात तक उस का दर्द काफी बढ़ गया. उसे अस्पताल ले जाया गया. डाक्टर ने परीक्षण कर के बताया, "रोहनजी, परिधि के गर्भाशय में बच्चे की गलत स्थिति की वजह से उन्हें बीचबीच में दर्द हो रहा है. ऐसे में इन्हें एडमिट कर के कुछ दिन निगरानी में रखना बेहतर होगा."

"जी जैसा आप उचित समझें," कह कर रोहन ने परिधि को एडमिट करा दिया.

इधर उर्मिला ने डाक्टर की बात सुनी तो तुरंत पंडित को बुलावा भेजा, "पंडितजी बहू को दर्द हो रहा है. उसे स्वस्थ बच्चा हो जाए और सब ठीक रहे इस के लिए कोई उपाय बताएं."

अपनी भौंहों पर बल डालते हुए पंडितजी ने कुछ देर सोचा फिर बोले, "ठीक है एक अनुष्ठान कराना होगा. सब अच्छा हो जाएगा. इस अनुष्ठान में करीब ₹10 हजार का खर्च आएगा."

"जी आप रुपयों की चिंता न करें. बस सब चंगा कर दें. आप बताएं कि किन चीजों का इंतजाम करना है?"

पंडितजी ने एक लंबी लिस्ट तैयार की जिस में लाल और पीला कपड़ा, लाल धागे, चावल, घी, लौंग, कपूर, लाल फूल, रोली, चंदन, साबूत गेहूं, सिंदूर, केसर, नारियल, दूर्वा, कुमकुम, कुमकुम पीपल और तुलसी के पत्ते, पान, सुपारी आदि शामिल थे.

उर्मिला ने महल्ले के परिचित की परचून की दुकान से वे चीजें खरीद लीं. कुछ चीजें घर में ही थीं.

सारे सामान के साथ उर्मिला पंडित को ले कर अस्पताल पहुंचीं तो अस्पताल की नर्सें और कर्मचारी हैरान रह गए. उन्हें रिसैप्शन पर ही रोक दिया गया, मगर उर्मिला बड़ी चालाकी से पंडित को विजिटर बना कर अंदर ले आईं. उर्मिला ने पहले ही परिधि को प्राइवेट वार्ड में शिफ्ट कर लिया था. कमरा बंद कर के अनुष्ठान की प्रक्रिया आरंभ की गई.

बाहर घूम रही नर्सों और कर्मचारियों को इस बाबत पूरी जानकारी थी कि अंदर क्या चल रहा है मगर उन के पास कहने के लिए शब्द नहीं थे. उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि इस पाखंडबाजी को कैसे रोकें. दरअसल, अस्पताल में ऐसी घटना कभी नहीं हुई थी. सभी सीनियर डाक्टरों के आने का इंतजार कर रहे थे. तब तक करीब 1 घंटे के अंदर सारी प्रक्रियाएं पूरी कर उर्मिला ने पंडित को विदा कर दिया.

नर्स अंदर घुसी तो देखा की परिधि के हाथ में लाल धागा बंधा हुआ है. माथे पर दूर तक सिंदूर लगा है. जमीन पर हलदी से बनाई गई एक आकृति के ऊपर चावल लौंग, कुमकुम, चावल जैसी बहुत सी चीजें रखी हुई हैं. पास में नारियल के ऊपर एक पीला कपड़ा भी पड़ा हुआ है. और भी बहुत सी चीजें नजर आ रही थीं.

"स्टूपिड पीपल्स..." कहते हुए नर्स ने बुरा सा मुंह बनाया और बाहर चली गई.

उर्मिला चिढ़ गईं. नर्स को सुनाने की गरज से जोरजोर से चिल्ला कर कहने लगीं, "पूजा हम ने कराई है इस कलमुंही को क्या परेशानी है?"

इस बात को 4-5 दिन बीत गए. इस बीच परिधि को जुकाम और खांसी की समस्या हो गई. हलका बुखार भी हो गया. अस्पताल वालों ने तुरंत उस का कोविड-19 टेस्ट कराया.

उसी दिन रात में परिधि को दर्द उठा. आननफानन में सारे इंतजाम किए गए. सुबह की पहली किरण के साथ उस की गोद में एक नन्हा बच्चा खिलखिला उठा. घर वालों को खबर की गई. वे दौड़े आए.

तब तक कोविड-19 रिपोर्ट भी आ गई थी. परिधि कोरोना पौजिटिव थी. परिधि के पति और सास को जब यह खबर दी गई तो सास ने चिल्ला कर कहा, "ऐसा कैसे हो सकता है? हमारी बहू तो बिलकुल स्वस्थ हालत में अस्पताल आई थी. तुम लोगों ने जरूर सावधानी नहीं रखी होगी तभी ऐसा हुआ."

"यह क्या कह रही हो अम्मांजी? हम ने ऐसा क्या कर दिया? हमारे अस्पताल में मरीजों की सुरक्षा का पूरा खयाल रखा जाता है. यहां सारे काम पूरी सफाई से होते हैं."

नर्स ने कहा तो सास उसी पर चिल्ला उठीं, "हांहां गलत तो हम ही कह रहे हैं. वह देखो मरीज बिना मास्क के जा रहा है."

"अम्मांजी उस की कल ही रिपोर्ट आई है. उसे कोरोना नहीं और एक बात बता दूं, इस अस्पताल में कई इमारतें हैं. इस इमारत में केवल डिलिवरी केसेज आते हैं. बगल वाली इमारत कोविड के मरीजों के लिए डैडिकेटेड है. वहां के किसी स्टाफ को भी इधर आने की परमिशन नहीं. वैसे भी हम मास्क, ग्लव्स और सैनिटाइजेशन का पूरा खयाल रखते हैं. हमें उलटी बातें न सुनाओ."

"कैसे न सुनाऊं? मेरी बहू को इसी अस्पताल में कोरोना हुआ है. साफ है कि यहां का मैनेजमैंट सही नहीं. यहां आया हुआ स्वस्थ इंसान भी कोरोना पेशेंट बन जाता है."

"आप हम पर इलजाम नहीं लगाना. पता नहीं क्याक्या अंधविश्वास और पाखंड के चोंचले करती फिरती हो. अपनी बहू को देखिए. उस की तबीयत बिगड़ जाएगी.

"उस का फीवर अब ठीक है. आप अपने साथ ले जाइए. न्यू बौर्न बेबी को इस अस्पताल में छोड़ना उचित नहीं. इस वक्त छोटे बच्चे की कैसे केयर करनी है वह हम समझा देंगे."

"नहीं इसे हम घर कैसे ले जा सकते हैं? इसे कोविड है. घर में किसी को हो जाएगा. इतनी तो समझ होनी चाहिए न आप को."

"मां हम परिधि को घर में क्वारंटाइन कर देंगे. बच्चे को कोविड से कैसे बचाना है वह नर्स बता ही देंगी."

"नहीं हम बहू और बच्चे को घर नहीं ले जा सकते. खबरदार रोहन जो तू इन के चक्कर में आया. ये नर्स और डाक्टर ऐसे ही बोलते हैं. पर मैं कोई खतरा मोल नहीं ले सकती."

"पर मां... तू चल यहां से..." उर्मिला रोहन का हाथ पकड़ कर उसे घसीटती हुई घर ले गईं.

परिधि का चेहरा बन गया. डाक्टर और नर्स आपस में उर्मिला के व्यवहार और हरकतों की बुराई करने लगे. उन लोगों ने मैनेजमैंट को भी उर्मिला के गलत व्यवहार की खबर कर दी. 1-2 लोकल अखबारों में भी इस घटना का उल्लेख किया गया.

इस बात को करीब 4-5 दिन बीत चुके थे. एक दिन उर्मिला ने पंडितजी को फोन लगाया. वे पूछना चाहती थीं कि आगे क्या करना उचित रहेगा और ग्रहनक्षत्रों के बुरे दोष कैसे दूर किया जाएं?

फोन पंडित के बेटे ने उठाया.

"बेटा जरा पंडितजी को फोन देना..." उर्मिला ने कहा.

बेटे ने कहा, "पंडितजी को कोरोना हो गया था. 1 सप्ताह पहले उन की मौत हो चुकी है."

उर्मिला के हाथ से फोन गिर गया. खुद भी सोफे पर बैठ गईं. पंडितजी को कोरोना था, यह जान कर वे डर गईं, यानी जिस दिन पंडितजी धार्मिक अनुष्ठान कराने आए थे तब भी उन्हें कोरोना था. तभी तो परिधि को भी यह बीमारी हुई है.

परिधि के साथ उस दिन पंडितजी के साथ वे भी तो थीं यानी अब वे खुद भी कोरोना की चपेट में आ सकती हैं. उन्होंने गौर किया कि 2-3 दिनों से उन्हें खांसी भी हो रही है.

उर्मिला ने फटाफट अपना कोरोना टैस्ट करवाया. अब तक उन्हें बुखार भी आ चुका था. हजारीबाग में कोरोना का एक ही हौस्पिटल था, इसलिए उन्हें उसी अस्पताल में जाना पड़ा. मगर वहां के मैनेजमैंट ने उर्मिला को एडमिट करने से साफ इनकार कर दिया.

ऐंबुलैंस में पड़ी उर्मिला का दिमाग काम नहीं कर रहा था. वे जानती थीं कि इस के अलावा यहां कोई अस्पताल नहीं. अब या तो उन्हें 4 घंटे के सफर के बाद रांची ले जाया जाएगा और वहां बैड न मिला तो 12 घंटे का सफर कर के पटना जाने को तैयार रहना होगा. हताश रोहन अस्पताल से वापस निकल आया.

दोनों जानते थे कि उर्मिला को अपनी करनी का फल ही मिल रहा है. उन की गलत सोच, अंधविश्वास और नकारात्मक रवैए का ही यह परिणाम था कि आज बहू और पोते के साथसाथ उन की अपनी जिंदगी भी दांव पर लग चुकी थी. ●

सिजोफ्रेनिया

दबे पांव देता है दस्तक

यह बीमारी ठीक फोबिया की तरह ही है जिस में रोगी को हर चीज से खतरा महसूस होता है, बातबात पर शक करता है. समय रहते इस का इलाज जरूरी है...

उन की पत्नी सीमा बेटे को ले कर अपने मायके में रहती हैं क्योंकि राकेश आहूजा को यह बरदाश्त नहीं था कि उन के नन्हे बेटे के खिलौने, कपड़े आदि घर में बिखरे रहें. सीमा आहूजा सफाई के प्रति पति के सनकीपन से घबरा उठी तो उन्होंने घर छोड़ दिया. वे कहती हैं कि घर वह होता है जहां आदमी सुकून से रह सके, वह तो होटल है, चमचमाता हुआ, जहां बच्चा अपनी मरजी से खिलौने फैला कर खेल भी नहीं सकता.

मेनिया यानी सनक की शिकार

लत, सनक को डाक्टर मेनिया का नाम देते हैं. राकेश आहूजा और अंजलि की सास दोनों मेनिया यानी सनक का शिकार हैं, जिन्हें इलाज की जरूरत है. कभीकभी लोग शक को हकीकत मान कर अपनी और दूसरे की जिंदगी बेहाल बना देते हैं. जैसे कोमल को लगता है कि उन के पति का दूसरी औरतों के साथ चक्कर है.

इस चक्कर में वे खुद तनावग्रस्त रहती हैं. पति का फोन, उन का मेल बौक्स, बैग, पतलून की जेबें टटोलती रहती हैं. कुछ न मिलने पर झुंझलाती हैं और पति से लड़ने का बहाना तलाशती हैं. अपने शक के कारण उन्होंने अपनी सेहत तो खराब कर ही ली है, पति भी कलह से बचने के लिए ज्यादा से ज्यादा समय औफिस में ही बिताते हैं. कोमल की जो मानसिक हालत है, साइंस की भाषा में उसे सिजोफ्रेनिया कहते हैं.

जब दिमाग में कैमिकल लोचा हो तो मुन्ना भाई एमबीबीएस वाली स्थिति बन जाती है. गांधीजी के बारे में ज्यादा पढ़ने पर चारों ओर वे ही दिखने लगते हैं. जब ऐसी स्थिति आम जिंदगी में भी बनने लगे, तब इलाज की जरूरत होती है.

इसी तरह कई बार इतने उन्मादी बन जाएं कि हकीकत से नाता ही टूट जाए. पौकेट या अकाउंट में 100 रुपए भी न हों, लेकिन किसी को करोड़ों रुपए दान देने की बात करे या बैंक चैक भी साइन कर के दे दें तो इलाज कराना अति आवश्यक हो जाता है.

ऐसे लक्षणों वाली बीमारियों में मेनिया, बाइपोलर डिसऔर्डर, सिजोफ्रेनिया, पैरानाइड और डिल्यूशनल डिसऔर्डर जैसे अनेक मनोरोग हो सकते हैं, जिन पर दवाओं और काउंसलिंग से ही काबू पाया जा सकता है. आमतौर पर लोग समझ ही नहीं पाते कि उन की आदत कब सनक में बदल गई या वहम ने कब सिजोफ्रेनिया रोग को जन्म दे दिया.

काम के प्रति उत्साह होना बहुत अच्छी बात है, लेकिन जब यही उत्साह सभी सीमाओं को तोड़ते हुए उन्माद में बदल जाए और किसी शख्स पर हावी हो जाए तो परेशानी बन जाता है. राकेश आहूजा को अपना घर इतना ज्यादा साफसुथरा और कायदे से रखने की आदत है कि अपनी महरी से वे 2-2, 3-3 बार फर्श पर पोंछा लगवाते हैं. उन के वहां कोई महरी 1 महीने से ज्यादा नहीं टिकती. महल्ले के लोग उन्हें हर समय कामवाली की तलाश करते ही पाते हैं.

अकेलापन भी एक वजह

कई बार ऐसे उन्मादी लोगों को घर वाले सलाह दे डालते हैं ध्यान या मैडिटेशन करो या हफ्ते में एक दिन मौन व्रत रखो. लेकिन डाक्टर कहते हैं कि परिवार और दोस्तों की दी गई ऐसी सलाहों से मेनिया बढ़ने का खतरा रहता है क्योंकि अकेलापन अवसाद को बढ़ा देता है.

मानसिक बीमारियों के लक्षण जल्दी पहचान लिए जाएं तो इलाज आसान है. पश्चिमी देशों में लोग इस बात को ले कर ज्यादा सचेत रहते हैं. व्यवहार में जरा भी परिवर्तन होता है तो मनोविज्ञानी के पास पहुंच जाते हैं, लेकिन भारत में कोई किसी से कहे कि तुम्हें मनोविज्ञानी की जरूरत है तो वह समझता है कि सामने वाला उसे पागल घोषित करना चाहता है.

भारत में मरीज को तब डाक्टर के पास लाया जाता है जब उस के साथ रहना मुश्किल हो जाता है. मेनिया या सिजोफ्रेनिया के मरीज के इलाज में परिवार की भूमिका अहम होती है क्योंकि मरीज खुद को बीमार नहीं समझता. दवा खिलाने से ले कर काउंसलिंग तक की जिम्मेदारी परिवार वालों को निभानी पड़ती है. लेकिन अफसोस कि भारतीय परिवार अपनों की मानसिक स्थितियों और बीमारियों को जल्दी नहीं समझ पाते हैं.

कितने तरह का मेनिया होता है, आइए जानते हैं:

इरिटेबल मेनिया: जैसाकि नाम से ही साफ है इस में व्यक्ति बहुत ज्यादा चिड़चिड़ा हो जाता है. उसे बातबात पर गुस्सा आता है.

यूफोरिक मेनिया: किसी भी स्थिति से उसे फर्क नहीं पड़ता. वह अपने में ही मस्त रहता है. मान लें कि अगर उस का घर जल रहा है तो भी वह खुश ही रहेगा.

मेनिया के साथ साइकोटिक या बिना साइकोटिक लक्षण के- इस के शिकार व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि जैसे उस का दुनिया से रिश्तानाता टूट गया है. वह अपनों से अजीब बरताव करता है. भ्रम की स्थिति में रहता है और कभीकभी उस पर घरबार छोड़ कर संन्यासी बनने का भूत सवार हो जाता है या वह नितांत अकेला रहना चाहता है.

कई बार मेनिया के हलके लक्षण ही उभरते हैं. इसे हाइपोमेनिया कहते हैं, जिस में हो सकता है मरीज सामान्य व्यवहार करे, कभीकभी झुंझलाए. कई बार कुछ लोगों में मेनिया सीजनल हो जाता है यानी कुछ समय तक मेनिया वाले लक्षण रहते हैं, फिर वह सामान्य हो जाता है. हाइपोमेनिया का मरीज किसी भी काम को बहुत जल्दी खत्म करना चाहता है, लेकिन यह सामान्य से बहुत ज्यादा तेज होना चाहिए.

ज्यादातर मामलों में हाइपोमेनिया का इलाज न होने से वह शख्स मेनिया का मरीज भी जल्द ही बन जाता है. ऐसे लोग अपने सामान्य काम भी कर लेते हैं, लेकिन साथ में बीमारी के दूसरे लक्षण भी मौजूद होते हैं जैसे चिड़चिड़ापन, सामान्य से ज्यादा खुशी, जरूरत से ज्यादा आत्मविश्वास, बिना सोचेसमझे कोई काम शुरू कर देना, नींद की कमी के बाद भी फ्रैशनैस महसूस करना, एकाग्रता में कमी लगना, नशे की तरफ झुकाव या हकीकत से अलग देखनासुनना.

सिजोफ्रेनिया क्रौनिक यानी ज्यादा गंभीर मानसिक बीमारी है. सिजोफ्रेनिया एक ग्रीक शब्द से बना है, जिस का सीधा सा मतलब है 'स्प्लिट माइंड.' इस में वह शख्स अपनी स्थिति को समझ नहीं पाता और ज्यादातर बार बता भी नहीं पाता. बिना सोचेसमझे वह कुछ भी बोलने लगता है. यह मनोरोग की एक गंभीर बीमारी है. पूरी दुनिया में 1 फीसदी लोगों में सिजोफ्रेनिया के लक्षण पाए जाते हैं. यह बीमारी 30 से 40 साल के बीच या फिर ज्यादातर 60 साल के बाद ज्यादा देखी गई है.

सिजोफ्रेनिया के मरीज का असलियत से नाता पूरी तरह टूट जाता है. मरीज सिर्फ अपने विचारों को ही सही मानता है. वह अपने विचारों द्वारा बनाई गई दुनिया में ही रमा रहना चाहता है. यह भी मुमकिन है कि वह शख्स बात करते समय बारबार टौपिक बदले. शक करना सिजोफ्रेनिया का बड़ा लक्षण है. जो लोग ज्यादा नशा करते हैं उन में सिजोफ्रेनिया का खतरा ज्यादा होता है क्योंकि अल्कोहल न्यूरोट्रांसमीटर को सामान्य नहीं रहने देता.

सिजोफ्रेनिया कई तरह का होता है

पैरानौइड सिजोफ्रेनिया: इस के मरीज ज्यादा होते हैं. इस में व्यक्ति भ्रम की स्थिति में होता है. उस का सामान्य जीवन अव्यवस्थित हो जाता है. उसे कानों में ऐसी आवाजें सुनाई देने लगती हैं जो असल में होती ही नहीं हैं. शक करना उस का स्वभाव बन जाता है. किसी को कोई डरावना साया दिखाई देने लगता है जो असल में होता ही नहीं.

इस में शक करना सब से अहम है, अमूमन यह शक एक खास तरह का एक ही शख्स के बारे में हो सकता है. हम अकसर खबरों में सुनते हैं कि पति ने पत्नी की हत्या सिर्फ इसलिए कर दी कि उसे अपनी पत्नी के चरित्र पर शक था. इस तरह के मामलों में इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए. जब शख्स शक वाली बातें करे, उसे पर्याप्त सुबूत देने पर भी वह न माने, शक की वजह से गुस्सा करे या हिंसक होने लगे तो उसे तुरंत मानसिक चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए.

कैटाटोनिक सिजोफ्रेनिया: जब शख्स भावनात्मक रूप से कुंद हो जाए, चेहरे पर कोई भाव न आए, एक ही पोजिशन में वह घंटों तक पड़ा रहे तो यह स्थिति जब ज्यादा खतरनाक हो जाती है जब मरीज का शरीर ऐंठ जाता है. ऐसे में उसे विद्युत चिकित्सा देनी पड़ती है.

अनडिफ्रैंशिएटिड सिजोफ्रेनिया: इस में एक ही शख्स में कैटाटोनिक सिजोफ्रेनिया और पैरानायड सिजोफ्रेनिया दोनों के लक्षण आ जाते हैं.

सिंप्लर सिजोफ्रैंनिया: इस में मरीज धीरेधीरे समाज से कटता जाता है. उस का बरताव धीरेधीरे बदलता जाता है. इसलिए कई बार ऐसे शख्स की परेशानी समझने में देरी हो जाती है.

कब जाएं डाक्टर के पास

अगर किसी शख्स में इन बीमारियों के लक्षण उभरने लगें और वह शख्स अपना सामान्य काम न कर पाए तो उसे डाक्टर के पास ले जाना चाहिए. देरी करने से स्थिति ज्यादा गंभीर हो जाती है और तब दवा लंबे समय तक लेनी पड़ सकती है. इसलिए लक्षण उभरने पर देर नहीं करनी चाहिए.

दिल्ली के माइंड क्लीनिक की मानसिक रोग विशेषज्ञ डाक्टर सुगंधा गुप्ता कहती हैं, "अगर जीवन को अनुशासित तरीके से जीएं तो ऐसी परेशानियों से दूर रहा जा सकता है. हर व्यक्ति को अपनी 6 से 8 घंटे की पूरी नींद लेनी चाहिए. यह मानसिक और दूसरी शारीरिक परेशानियों जैसे शुगर, बीपी आदि से बचने में भी फायदेमंद है. हर दिन 15-20 मिनट के व्यायाम और 30 मिनट की सैर से मानसिक मजबूती मिलती है. तय समय पर खाना खाएं. देर रात खाने से बचें. अगर किसी की फैमिली में ऐसी बीमारियों का इतिहास रहा है तो उन्हें ज्यादा सचेत होने की जरूरत है. अगर किसी सदस्य में जरा भी लक्षण नजर आए तो फौरन मनोविज्ञानी या क्लीनिकल साइकोलौजिस्ट से मिलना चाहिए.

"मानसिक बीमारी से बचे रहने के लिए नशे से हमेशा दूरी बना कर रखें. नशे की लत है तो दिमाग में कैमिकल लोचा होने की आशंका ज्यादा रहती है, इसलिए जब ऐसा शख्स मेनिया या दूसरी बीमारियों का इलाज कराने जाता है तो उसे ज्यादा पोटैंसी की दवा देनी पड़ती है."

डा. सुगंधा आगे कहती हैं, "नियमित इलाज से मरीज को फायदा होता है. चूंकि इन बीमारियों में मरीजों को एहसास नहीं होता कि वे बीमार हैं, इसलिए परिवार और कई बार दोस्तों की जिम्मेदारी होती है कि उन्हें सही समय पर सही इलाज मिल सके."

अगर लगातार गंभीर डिप्रैशन की परेशानी हो तो भी इस तरह की गंभीर मानसिक बीमारी की आशंका बढ़ जाती है. इसलिए अगर किसी को डिप्रैशन की परेशानी है तो उसे इग्नोर नहीं करना चाहिए. बीमारी को टालने से वह ज्यादा परेशान करती है. **-नसीम अंसारी कोचर** ●

धर्म फूट डालो राज करो

काल्पनिक ईश्वर का भय दिखा कर धर्म के ठेकेदार किस तरह समाज को बांट कर अपना उल्लू सीधा करते हैं, जान कर हैरान रह जाएंगे आप...

यदि लोगों के अंदर भय और घृणा का जहर भर दिया जाए तो उन्हें बड़ी आसानी से संगठित किया जा सकता है. इस का नमूना हम 30 सालों से देख रहे हैं. घृणा फैलाने जैसे कार्यों के लिए धर्म ही सब से अधिक सुलभ एवं सस्ता जहर है जिस का उपयोग सदियों से शासक वर्ग एवं धार्मिक गुरु करते चले आ रहे हैं.

वोटों की राजनीति के लिए धर्मरूपी जहर का उपयोग लगभग सभी राजनीतिक पार्टियां किसी न किसी रूप में कर रही हैं. भारतीय जनता पार्टी की देखादेखी कांग्रेस, समाजवादी, तृणमूल कांग्रेस आदि भयभीत लोगों के प्रति सहानुभूति दिखा कर उन के वोट अपनी पार्टी के लिए पक्के कर लेने के प्रयास में जुटी हैं.

अब मुसलमानों को देशद्रोही सिद्ध कर के हिंदुओं के वोट अपने पक्ष में कर लेना चाहते हैं. लोगों के विकास और उन की समस्याओं को निबटाने की किसी को भी चिंता नहीं है. सभी पार्टियां 'फूट डालो एवं राज करो' के सिद्धांत का पूरापूरा लाभ उठाने में जुटी हुई हैं.

लोकसभा एवं राज्यसभा में चलने वाली बहसें आम जनता को ऐसे ही संकेत दे रही हैं कि धर्म की आड़ में सत्ता को कैसे बनाए रखा जाए या सत्ता को कैसे हथिया लिया जाए. अब तो कोई भी पार्टी यह नहीं चाहती कि हिंदुओं और मुसलमानों में भाईचारा पैदा हो.

धर्म के नाम पर बंटे रहें

नेताओं एवं धर्मगुरुओं की रोजीरोटी इसी बात पर निर्भर करती है कि लोग धर्म के नाम पर आपस

में बंटे रहें. असल में यह चिरकाल से ऐसा ही चला आ रहा है. बांटो और राज करो. धर्म के नाम पर और जाति के नाम पर लोगों को बड़ी सरलता से बांटा जा सकता है. पूरी कौम को संगठित रखने भी इस धर्मरूपी जहर का ही उपयोग किया जाता है. पाकिस्तान और अफगानिस्तान इस धर्मविष के सहारे ही अपना अस्तित्व बनाए रखे हुए हैं. पश्चिमी एशिया के सभी तानाशाह ऐसे हथकंडों का उपयोग कर के ही अपनी सत्ता को बनाए रखने में सफल हैं.

धर्म की आड़ में लाखों बेकसूर लोगों को जेल में ठूंसना और निहत्थों पर बम वर्षा करने को भी पुण्य का कार्य ठहरा दिया जाता है. सामाजिक बुराइयों को भी उचित मान कर उन्हें सम्मान दिया जाने लगता है.

रूस और यूक्रेन के युद्ध में मास्को के और्थोडौक्स चर्म का बहुत बड़ा हाथ है जो रूसी आक्रमण को होली कहता है. अपने पूर्वाग्रहों को छोड़ कर एक बार खुले व तार्किक दिमाग से विचार करें तो यह बात पूरी तरह से स्पष्ट हो जाएगी कि धर्म ही संसार में सब से बड़ा रोग है.

हजारों वर्षों से लोग धर्म के नाम पर मारकाट करते चले आ रहे हैं. ऐसा माना जाता है कि पिछले 3 हजार वर्षों में जो भी 15 हजार से अधिक बड़े युद्ध लड़े गए थे वे मुख्यत: धर्म के नाम पर ही थे. धर्म की रक्षा के नाम पर, धर्म बचाने के नाम पर या धर्म को फैलाने के नाम पर भी थे.

घटनाओं के पीछे कौन

ईसाइयत के फैलाव के दौरान धर्मगुरुओं के मन में भी यह विचार पैदा हो गया कि धर्म के नाम पर भी युद्ध लड़े जा सकते हैं या युद्ध भी धार्मिक हो सकता है. फिर इसलाम एवं अन्य धर्मों ने भी उस का अनुसरण करना आरंभ कर दिया जिस से संसार में ऐसे युद्ध होने लगे जिन्हें धर्मयुद्ध कहा जाता था.

धर्मगुरुओं ने लोगों के मन में यह बात बैठा दी थी कि मातृभूमि की रक्षा करते हुए जो भी व्यक्ति अपने प्राण गंवाता है वह सीधा स्वर्ग में जाता है. रामायण और महाभारत के युद्धों को इन धर्मग्रंथों की कल्पित कथाओं में धर्म युद्ध ही कहा गया था. लगभग सभी घटनाओं के पीछे कोई न कोई धर्मगुरु मौजूद रहा है.

शासक वर्ग ने अपने निहित स्वार्थ साधने के लिए धर्मगुरुओं की सहायता से धर्म का खूब खुल कर दुरुपयोग किया. धर्मगुरुओं ने भी अपनी आजीविका एवं शक्ति बनाए रखने के लिए शासक वर्ग का पूरापूरा साथ दिया और धर्म की आड़ में आम जनता को खूब मूर्ख बनाया.

सत्य तो यह है कि कोई व्यक्ति हिंदू, मुसलमान, ईसाई या बौद्ध केवल इसलिए है क्योंकि उस के मातापिता उस धर्म को मान रहे हैं. हिंदुत्व क्या है यह बहुत से हिंदू नहीं जानते. ईसाइयत क्या है ईसाई नहीं जानते, इसलाम क्या है ज्यादातर मुसलमान नहीं जानते. जैसे धार्मिक संस्कार उन्हें अपने परिवार से मिले हैं उन्हें ही वे ढोते चले जा रहे हैं.

वैसे तो संसार के सभी धर्म सत्य, अहिंसा, प्रेम, सहनशीलता एवं भाईचारे का संदेश देते ही दिखाई देते हैं, किंतु पूरे संसार में धर्म के नाम पर ही हिंसा, आतंकवाद एवं युद्ध चल रहे हैं. एक धर्म के अनुयायी दूसरे धर्म के अनुयायियों को अपना शत्रु मान रहे हैं और उन की हत्या कर देने को भी धर्म का कार्य मान रहे हैं.

दूसरे धर्म के धर्मस्थलों को गिराना एवं जलाना केवल वे लोग ही कर रहे हैं जो स्वयं को आस्तिक एवं धर्म के सच्चे अनुयायी मान रहे हैं. नास्तिक लोग तो ऐसे कार्यों से दूर ही रहते हैं आस्तिक लोग ही धर्मयुद्ध, जिहाद या उग्रवाद जैसे घृणित कार्यों में भाग लेते हैं. जो आस्तिक किसी कारण दूसरे धर्म के स्थान को नष्ट नहीं कर पाते वे उसे कोसते रहते हैं.

मगर मजे की बात यह है कि जिन बातों को लोग धर्म मान रहे हैं वे मनुष्यों को मनुष्यों से तोड़ने का कार्य ही करती हैं जोड़ने का नहीं. जो धर्म मनुष्य को मनुष्य से नहीं जोड़ सकता वह मनुष्य को ईश्वर से कैसे जोड़ सकता है ?

काल्पनिक ईश्वर के बहाने

जिस ईश्वर को पाने के लिए संसार में सैकड़ों धर्म एवं मत चल रहे हैं उन का कोई भी अनुयायी आज तक उस ईश्वर के दर्शन नहीं कर सका क्योंकि प्रत्येक धर्म ने लोगों के मन में एक काल्पनिक ईश्वर का चित्र बैठा रखा है. यही कारण है कि व्यक्ति ईश्वर के होने पर विश्वास करने लगता है और उसे पाने के लिए कठिन उपाय करने लगता है. वह मानसिक प्रेक्षण (प्रोजैक्शन) द्वारा उस काल्पनिक ईश्वर के दर्शन कर लेता है, जिस का चित्र उस ने अपने मानसिक पटल पर बना रखा होता है.

यही कारण है कि हिंदुओं को केवल राम, कृष्ण एवं शिव आदि के दर्शन ही होते हैं, मुसलमानों को केवल अल्लाह के और ईसाइयों को केवल ईसामसीह के दर्शन ही होते है. बौद्धों ने इस छवि को बनाने के लिए बड़ीबड़ी मूर्तियां बनाईं हालांकि भारत में सभी मूर्तियों को नष्ट कर दिया गया.

यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि मानवमन की यह एक विशेषता है कि जिस बात में हम दृढ़विश्वास कर लेते हैं हमारा मन उसी के चित्र प्रेक्षण करने लगता है. यही कारण है कि जो लोग ईश्वर को प्रत्यक्ष देखने का दावा करते हैं, ईश्वर केवल उन्हें ही दिखाई दिया. आसपास के किसी और व्यक्ति को नहीं.

जब व्यक्ति विक्षिप्त अवस्था में होता है तो उसे आकाशवाणी भी सुनाई देने लगती है और ईश्वर की आकृति भी दिखाने देने लगती है.

काल्पनिक कहानियां

सभी धर्म आस्था, अंधविश्वास एवं झूठे चमत्कारों के सहारे ही चल रहे हैं. सभी धर्मों ने अपने धर्म के देवीदेवताओं के साथ कई प्रकार के चमत्कारों की कहानियां जोड़ रखी हैं. सभी धर्म यह आश्वासन भी देते हैं कि जो भी उन के धर्म को मानेगा उस के सभी मनोरथ पूरे हो जाएंगे और मृत्यु के पश्चात भी सीधे स्वर्ग में स्थान पाएंगे या जन्मों के चक्र में मुक्ति पा जाएंगे.

यह भी सत्य है कि आम जनता भी सभी धर्मों से चमत्कारों की अपेक्षा करती है और उन चमत्कारों को देखने की चाह में उन का विश्वास अंधविश्वास में बदल जाता है. हर धर्म में चमत्कारों की कहानियां हैं जिन का न तार्किक आधार है और न ही आज वे दोहराई जा सकती हैं. वे सिर्फ धर्म की किताबों में हैं.

धर्मगुरु लोगों को सदा यही सीख देते हैं कि जब तक आप धर्म की बातों में पूर्ण विश्वास एवं श्रद्धा नहीं रखोगे तब तक आप को ईश्वर कभी नहीं मिल सकता. ऐसी धार्मिक विचार शून्यता के कारण ही धार्मिक व्यक्ति प्राय: अंधविश्वासी बन जाते हैं और धर्म के नाम पर अपना जीवन तक बलिदान कर देने को भी तैयार हो जाते हैं. इस ईश्वर को पा कर आप क्या करेंगे यह समझाने की चिंता धर्मगुरु नहीं करते क्योंकि उन्होंने पहले ही कह रखा है कि ईश्वर के मिलने पर उन के पास धन, दौलत, भरपूर खाना, औरतें, स्वास्थ्य अपनेआप मिल जाएगा.

एक बड़ा व्यापार है धर्म

धर्म दुनिया का सब से बड़ा व्यापार है जिस में लोगों को नर्क का भय एवं स्वर्ग का लोभ दिखा कर एवं मोक्ष के नाम पर पंडेपुजारी कई प्रकार से लोगों को ठगते रहते हैं. धर्म केवल वही हो सकता है जो एक मनुष्य को दूसरे मनुष्य से जोड़े न कि तोड़े. जब भी कोई व्यक्ति अपने ऊपर किसी विशेष धर्म को लेबल लगा लेता है तो वह दूसरे धर्म के लोगों को अपना शत्रु मानने लगता है और उन के धर्मस्थलों को क्षति पहुंचा कर एक विशेष सुख अनुभव करने लगता है. अपने पूर्वाग्रहों के अनुसार उसे एक पुण्य का कार्य मानने लगता है.

यह काम आज देशों के संविधान कर रहे हैं. वे आम लोगों के अधिकारों की रक्षा कर रहे हैं. धर्म और सरकार के आतंक में लोगों के बचाने का प्रयास कर रहे हैं. धर्मगुरु अब हर संविधान के पीछे पड़े हैं. भारत में संविधान के रक्षक राम मंदिर जैसे अतार्किक निर्णय संविधान के नाम पर धर्म की रक्षा के लिए देते हैं और अमेरिका में औरतों को गुलामी में धकेलने वाले फैसले देते हैं जिस से रोर्थेस वेड को उलटा गया है.

सभी धर्म औरतों और कमजोरों को गुलामी की हद तक रखते हैं ताकि सक्षम, चतुर धर्म के सहारे अपना जीवन सुखी बनाए रखें. धर्मगुरुओं का फायदा इसी में है. **-हरिदत्त शर्मा** ●

चूड़ीदार के साथ पर्पल
रंग की अनारकली और
साथ में व्हाइट हैंडबैग
जवां लुक के लिए.

हुस्न की मल्लिका ने जब जमीं पर रखे कदम

गोल्डन बौर्डर और पैटर्न वाले दुपट्टे के साथ सूट और स्लिम पैंट बेहद खूबसूरत लग रहे.

PHADOO SAHIB

ट्रैंडी लुक में
फ्लोरल पैटर्न में
मिनी ड्रैस स्मार्ट
लुक के लिए.

फ्लेयर्ड शरारा और गोल्डन जूती के साथ गहरे रंग की कुरती किसी भी उत्सव के अवसर के लिए बेहतरीन.

चूड़ीदार पायजामा के साथ काला कुरता और मैचिंग एक्सैसरीज. साथ ही गोल्डन कलर की फ्लेयर्ड पैंट के साथ कौपर कलर का कुरता परफैक्ट एथनिक लुक दे रहा है.

BHADOO

ब्लैक बौंबर जैकेट,
चंदेरी स्कर्ट और पैटर्न
वाले क्रौप टौप के साथ
फैस्टिव लुक.

BHADOO SAHIB

कहानी • पूनम अहमद

खुली जिंदगी जीने की आदी नायशा न सिर्फ नशे की आदी हो गई, इस गंदी लत की वजह से अपनों का साथ भी छूटता चला गया. एक दिन तो उस के साथ एक अजीबोगरीब घटना घटी...

न इधर की न उधर की

किचन के एक साफ कोने में फर्श पर बिछाए अपने बिस्तर पर मधुवंती करवटें बदल रही थी. क्यों न करवटें बदले, युवा सपनों में डूबी आंखों में कैसे नींद आए जब बैडरूम से ऐसी आवाजें आ रही हों कि अच्छाभला इंसान सोते से जग जाए. वह दम साधे लेटी थी, उसे पता था अभी नशे में डूबी नायशा फ्रिज से ठंडा पानी लेने आएगी या उस से उठा नहीं गया तो मधुमधु चिल्लाएगी या नायशा का बौयफ्रैंड देवांश ही पानी लेने आएगा.

अब एक साल में मधुवंती इतना तो समझ गई थी कि नायशा जम कर शराब पीने के बाद बौयफ्रैंड के साथ जीभर कर वह सबकुछ करती है जिसे न करने देने के लिए नायशा के गांव में रहने वाले पेरैंट्स ने उसे अपनी बेटी के साथ भेज दिया था. पर मधुवंती कैसे नायशा के लाइफस्टाइल में दखल दे सकती थी, वह है तो एक नौकर ही. क्या उस की इतनी हैसियत है कि नायशा को ज्ञान दे?

तभी उसे कदमों की आहट सुनाई दी. उस ने

अपनी आंखें बंद कर लीं. किचन में अंधेरा था पर मधुवंती की आंखें अंधेरे में देखने की अभ्यस्त हो चुकी थीं. देवांश था, उस के डियो की खुशबू मधुवंती को बहुत पसंद थी.

मधुवंती का मन इस खुशबू से खिल उठा था. उस ने धीरे से आंखों को जरा सा खोल कर देखा. देवांश फ्रिज से पानी की बोतल निकाल रहा था. उस के सुगठित शरीर पर मधुवंती की नजरें टिकी रह गईं. देवांश चला गया. इतने में नायशा के खिलखिलाने की आवाज से मधुवंती फिर देर तक सो न सकी. फिर रोज की तरह नायशा के बैडरूम की तरफ ध्यान लगाएलगाए उस की आंख लग ही गई.

यह वाशी, मुंबई की एक बिल्डिंग का वन बैडरूम फ्लैट है. नायशा ने इस फ्लैट को मुंबई आते ही अपने कलीग्स की हैल्प से किराए पर लिया है. वह मालेगांव की रहने वाली है और इस समय एक अच्छे पद पर काम करती है. उस के पेरैंट्स ने अपने घर में काम कर रही मेड की किसी दूर की रिश्तेदार मधुवंती को नायशा की देखभाल के लिए मुंबई साथ भेज दिया है. मुंबई में नायशा कैसे जीती है, इस की भनक उस के सीधेसादे पेरैंट्स को लग ही नहीं सकती.

नायशा ने अपनी पढ़ाई पुणे रह कर की थी जहां उस के काफी बौयफ्रैंड्स रहे. अपनी आजाद लाइफ में जो सब से बुरी आदत उसे लगी है, वह है बेहिसाब शराब पीने की. दिन में औफिस, शाम होते ही कोई न कोई बौयफ्रैंड और शराब. बस, यही है नायशा की लाइफ.

मधुवंती हैरान होती है कि गांव की नायशा मुंबई में पहचान में भी नहीं आती. वहां वह इतनी सुशील, संस्कारी बन कर रहती कि लोग कहते कि लड़की हो तो ऐसी. अपने घर से बाहर रहने पर भी कोई बुरी आदत नहीं. वाह, अब मधुवंती मन ही मन हंसती है. उस ने तो अब तक लड़कों के ही ऐसे काम सुने थे, मूवीज में देखे थे अब तो नायशा के रंगढंग उसे इतना हैरान कर चुके थे कि पता नहीं उस की भी कौन सी सुप्त इच्छाएं जागने को तैयार थीं.

सुबह मधुवंती ही सब से पहले उठी. फ्रैश हो कर नाश्ता और नायशा के टिफिन की तैयारी करने लगी. जब तक नायशा और देवांश सो कर उठे, वह काफी काम निबटा चुकी थी. उस ने दोनों को चाय के कप पकड़ा कर नायशा का टिफिन पैक कर के टेबल पर रखा.

देवांश ने कहा, "यार नायशा, तुम्हारी बड़ी ऐश है. मधु सब काम संभाल लेती है. मुझे तो सब काम करना पड़ता है मधु, यार तुम मेरे घर चलो," कह कर देवांश मधु को देख कर मुसकराया तो मधु ने भी बड़ी अदा से उसे देखा और मुसकरा दी.

नायशा ने देवांश को बनावटी डांट लगाई, "खबरदार, मधु पर नजर डाली. वह कहीं चली गई तो मैं तो मर ही जाऊंगी. अपने काम मुझ से होते नहीं, यह सच है. यार मधु, तुम इस पर ध्यान मत दो, इसे बढ़ावा न दो. देवांश, मधु मेरी है, मेरी ही रहेगी."

हंसीमजाक, छेड़छाड़ के साथ सुबह की चाय पी गई और देवांश अपने घर चला गया. वह थोड़ी दूर की ही बिल्डिंग में रहता था. नायशा भी औफिस के लिए तैयार होने लगी. नाश्ता करते हुए बोली, "मधु, तुम्हारे साथ से मेरी लाइफ बहुत इजी रहती है, कोई काम नहीं करना पड़ता, थैंक यू यार, तुम तो मेरी हमराज भी हो. मेरे घर वाले भी यही सोच कर खुश हैं कि मैं अकेली नहीं हूं और सुनो, अगर रात देवांश मुझ से पहले आ जाए तो उस से खाना पूछ लेना. मेरी एक मीटिंग है, मुझे टाइम लग सकता है."

मधु नायशा से 4 साल ही छोटी थी. गांव में उस के मातापिता उस की बड़ी 2 बहनों के विवाह के लिए परेशान थे सो वे लोग यही सोच कर तसल्ली कर लेते थे कि मधु फिलहाल जहां रह रही है, आराम से रह रही है, नायशा उसे अपने घर भेजने के लिए अच्छेखासे पैसे भी दे देती थी.

अब मधु इस रोमांच से भर उठी थी कि देवांश नायशा से पहले आ सकता है, वह मन ही मन देवांश पर आसक्त थी. पर अपनी हैसियत याद कर के कोई भी गलत हरकत नहीं करना चाहती थी. देवांश को देखना उस के युवा मन को खूब भाता. 7 बजे ही देवांश ने डोरबैल बजा दी.

मधुवंती शाम से ही नहाधो कर साफसुथरे कपड़ों में सजी सी मन ही मन उस का इंतजार कर रही थी. सुंदर तो वह थी ही.

देवांश आते ही सोफे पर ढह सा गया. बोला, "नैश तो लेट आएगी न?"

"जी."

मधुवंती हैरान हुई, जब वह जानता है कि नायशा लेट आएगी तो इतनी जल्दी क्यों आ गया. देवांश ने फिर उठ कर किचन में जा कर एक गिलास में थोड़ी शराब ली, बर्फ डाली और कहा, "मधु, तुम ने कभी शराब पी है?"

"नहीं."

"आओ, आज टेस्ट कर ही लो."

"नहींनहीं, बिलकुल नहीं."

"अरे, आओ न," कहतेकहते देवांश ने अपना गिलास उस के मुंह से लगा दिया. घूंट भरते ही मधुवंती पीछे हटने लगी. देवांश उस के साथ थोड़ी नजदीकी बढ़ाते हुए आगे बढ़ने लगा. जैसे ही मधुवंती की कमर में देवांश ने हाथ डाला, डोरबेल बजी. देवांश तुरंत सोफे पर जा कर बैठ गया.

नायशा थी, हैरान हो कर बोली, "तुम जल्दी आ गए?"

"हां, मन नहीं लगता अब अकेले," कहते हुए उस ने उठ कर नायशा के गाल पर किस कर दिया और मधु को देख कर शरारत से मुसकरा दिया.

नायशा ने उस के रोमांस का आनंद उठते हुए कहा, "अरेअरे, मुझे हाथ तो सैनिटाइज करने दो, कोरोना के केस फिर बढ़ने लगे हैं."

"अरे, अब क्या चिंता, हमारे पास तो मधु है. लौकडाउन में लोग मेड के लिए रोते रह गए पर तुम ने तो आराम ही किया."

'फ्रैश हो कर आती हूं, मेरे लिए भी एक पैग तैयार रखना. लाओ, एक घूंट पी ही लूं," कह कर नायशा देवांश का पूरा गिलास खाली कर नहाने चली गई.

देवांश हंसता हुआ किचन की तरफ जाने लगा. जातेजाते उस ने मधुवंती को जिन निगाहों से देखा, मधु रोमांचित हो उठी. वह डिनर की तैयारी करने लगी. अचानक देवांश से बोली, "कुछ चीजें खत्म हो गई हैं, दीदी से कहना, अभी ले कर आई."

नायशा का फ्लैट चौथी फ्लोर पर था. नीचे जा कर मधु ने थोड़ी सब्जी खरीदी, उस के पास इतना पैसा रहता था कि वह घर का सामान ला सके. लौटते हुए वह बिल्डिंग के वाचमैन सुधीर से बातें करने लगी. वह भी उसी की उम्र का था और दोनों में 3 महीने से काफी नजदीकी आ चुकी थी.

मुंबई की सोसाइटी में जो वाचमैन ड्यूटी करते हैं, ज्यादातर वे सब दूर राज्यों के छोटे गांवों से अकेले, बिना परिवार के आए होते हैं. 1-1 रूम को कई लोग शेयर कर लेते हैं. सुधीर यहां दिन की ड्यूटी करता था और विमल रात की. दोनों ही वाचमैन से मधुवंती के नजदीकी संबंध बन चुके थे.

आजकल इस सोसाइटी में अकेले रहने वाले बैचलर्स को फ्लैट किराए पर नहीं दिए जा रहे थे पर नायशा और मधुवंती को सब लोग बहुत शरीफ समझते थे. ये किसी को भी शिकायत का मौका नहीं देती थीं. नायशा के बौयफ्रैंड भी हमेशा चुपचाप आते, चुपचाप चले जाते. ये लोग साथ में कभी नहीं आतेजाते थे, इसलिए किसी की नजरों में लड़कों का फ्लैट में आनाजाना ज्यादा नहीं आ पाया था. नायशा की फ्लोर पर रहने वाले एक परिवार में बुजुर्ग दंपती ही थे. बाकी दोनों फ्लैट्स बंद रहते.

सुधीर ने मधुवंती से कहा, "कल दिन में आ जाऊं? तेरी मैडम औफिस जाएगी न?"

"आ जाना," मधु ने शरारत से कहा, "और हां, आएगा तो थोड़ी मस्ती करेंगे, काफी सामान मैडम ने ला कर रखा है."

"वाह, आता हूं," सुधीर हंसा.

आजकल नायशा के रंगढंग देख कर मधु भी पूरी तरह वही सब करने लगी थी जो नायशा करती. ऊपर आने पर मधु ने देखा, देवांश और

नायशा बैडरूम में बंद हो चुके थे. वह भी लाया हुआ सामान संभालने लगी. डिनर के समय ही दोनों बैडरूम से निकले.

देवांश की आंखों की खुमारी देख मधु का मन उस की तरफ खिंचा. वह भी उसे ही देखता रहा. दोनों डिनर कर के थोड़ी देर टीवी देख कर फिर सोने चले गए. रात फिर वैसी ही थी, जैसी रोज होती थी. देर रात मधु की आंख एक झटके से खुली, उस के पास देवांश बैठा उसे छू रहा था. वह झटके से उठ कर बैठी तो देवांश फुसफुसाया, "वह सो रही है मधु, मैं तुम्हें पसंद करने लगा हूं."

नींद में डूबी मधु इस बात पर पूरी चौकन्नी हो गई. बोली, "नहीं साब, आप अभी जाओ."

"ठीक है, दिन में मिलता हूं."

मधु को फिर नींद नहीं आई. उसे लगा, देवांश जैसा लड़का उस के पास आया है. वह अगर उसे थोड़ी ढील दे दे तो वह अपना जीवन बदल सकती है. सुधीर और विमल जैसे वाचमैन उसे जीवन में क्या दे देंगे.

सब अपना टाइमपास ही तो कर रहे हैं, वह भी उन के साथ कौन सा सीरियस हो कर जीवन में आगे बढ़ने वाली है. ऐश तो देवांश के साथ ज्यादा हो सकती है. उस ने बाकी की रात अपने भविष्य के बारे में सोचते हुए बिताई.

नायशा रोज की तरह शराब पी कर नशे में धुत सोई थी. वह सीधे सुबह ही उठती थी. अगली सुबह दोनों निकल गए तो मधु ने इंटरकौम से सुधीर को जल्दी आने के लिए कहा. सुधीर ने दूसरी बिल्डिंग के वाचमैन को कहा, "मैं अभी आता हूं, तू इधर का भी ध्यान रखना."

सब वाचमैन की आपस में खूब बनती थी. सुधीर के साथ बैठ कर मधुवंती ने पहले थोड़ीथोड़ी शराब पी, फिर नायशा के बैड पर ही सारी दूरियां खत्म कर उसी के साथ बैठ कर खाना खाया. ऐसा वह कई बार करते. नायशा के बैड पर आज लेटते हुए वह कल्पना कर रही थी कि बहुत जल्दी देवांश भी उस के साथ यहां होगा. कई बार किसी वीकैंड पर नायशा और देवांश लोनावाला या माथेरान चले जाते तो नायशा रात के वाचमैन विमल को भी ऐसे ही अपने पास बुला लेती. दोनों उस पर बुरी तरह मरते.

अब मधुवंती गांव जल्दी जाना न चाहती, उसे शहरी आबोहवा, ये रंगढंग खूब अच्छे लगते. इस के कुछ ही दिन बाद नायशा को एक रात के लिए पुणे जाना था. क्लाइंट मीटिंग थी. नायशा उसे सब निर्देश दे कर चली गई. रात 8 बजे देवांश आया. वह चौंकी नहीं. वह तो मन ही मन इस बात के लिए सजसंवर कर तैयार थी. देवांश दीवाना सा उस का हाथ पकड़ कर प्रेम निवेदन करने लगा. वह सुंदर सपनों में डूबतीउतराती रही. फिर वही सब हुआ, जो होना ही था. देवांश वही था, वही बैडरूम, वही बैड, वही शराब के पेग. बस नायशा की जगह मधुवंती थी जो इस समय खुद को नायशा की जगह पा कर अपनेआप को धन्य मान रही थी.

धीरेधीरे यही रूटीन शुरू हो गया. दोनों बहुत जल्दी एकदूसरे में इतना डूबे रहने लगे कि अब तो कई बार मधुवंती ही नायशा के औफिस जाने के बाद देवांश के फ्लैट पर चली जाती. उस के घर की हर चीज की देखभाल अपने हाथों से करती. ऐसी बातें कब तक छिपतीं ? एक रात नायशा की आंख खुल गई, देखा. देवांश बैड पर नहीं था, वह नशे में लड़खड़ाती लिविंगरूम में आई, सोफे पर देवांश और मधुवंती को जिस हालत में देखा. नशा हिरन हो गया. जोरजोर से चिल्लाने लगी, "देवांश."

"सौरी नायशा," कहता हुआ अपने कपड़े ठीक करता हुआ अपना सामान ले कर तुरंत फ्लैट से निकल गया.

नायशा मधुवंती पर चिल्लाए जा रही थी. थोड़ी देर तो वह सुनती रही, फिर खुल कर मैदान में आ गई. बोली, "मुझे जाने को कहोगी, दीदी, मैं चली जाऊंगी. कोई बात नहीं. करना फिर खुद सारे काम. गांव जा कर आप की बोतलों का हिसाब सब को बताऊंगी फिर देखना. कैसे आप के घर वाले आप को सुधारते हैं. खुद नशे में डूबी रहती हो, अपने घर वालों से इतना झूठ बोलती हो. मुझे रहना ही नहीं आप के साथ. मैं देवांश साहब के घर ही जा कर रह लूंगी. सोसाइटी वाले भी आप को ज्यादा दिन अकेले यहां रहने नहीं देंगे. आप की सारी बुरी आदतें सब को पता चल जाएंगी. मैं तो कल सुबह ही देवांश साहब के घर चली जाऊंगी."

> "मधु को फिर नींद नहीं आई. उसे लगा, देवांश जैसा लड़का उस के पास आया है. वह अगर उसे थोड़ी ढील दे दे तो वह अपना जीवन बदल सकती है..."

नायशा सिर पकड़ कर बैठ गई, जिसे कम पढ़ीलिखी समझ कर अपने साथ नौकर की ही तरह रखा हुआ था, वह तो अब शेरनी की तरह गुर्रा रही थी. मधुवंती किचन में अपनी जगह जा कर लेट गई. नायशा सोफे पर सिर पकड़ कर बैठी थी. बुरी आदतों ने कहीं का न छोड़ा था. इस से पहले भी जितने भी बौयफ्रैंड्स से रिश्ता खत्म हुआ था, उन का कारण कहीं न कहीं आजादी के नाम पर कई बौयफ्रैंड्स से रिश्ते रखना और खूब शराब पीना था.

लाइफ को बिलकुल फ्री हो कर जीने में यकीन रखने वाली नायशा को अभी कुछ समझ नहीं आ रहा था कि मधु का क्या करे. उसे पास रखने में भी नुकसान था, निकाल देने में भी. वह गांव जा कर उस के रहनसहन की सारी पोल खोल सकती थी. बहुत बुरी फंसी थी. मधु जाती तो उस से मिलने वाला आराम भी खत्म होने वाला था. देवांश का साथ भी छूट गया था. नुकसान ही नुकसान हुआ था. ●

शब्द ही जिंदगी बनाते हैं...

आप
किन शब्दों को पढ़ रहे हैं,
इस पर आप का और देश का
आज और कल बनेगा
सही, हिम्मत बढ़ाने वाले, खरेखोटे की पहचान
कराने वाले शब्दों से भरे लेख, रिपोर्ट, कहानी...
कहीं और नहीं सिर्फ
दिल्ली प्रैस की पत्रिकाओं में
सरिता गृहशोभा सरस सलिल मुक्ता
फार्मफूड चंपक मनोहर कहानियां सत्यकथा
हमें पढ़िए, हम हैं दिल्ली प्रैस प्रकाशन की पत्रिकाएं
पत्रिका अपने एजेंट से खरीदें या वार्षिक ग्राहक बनने के लिए संपर्क करें :
subscription@delhipress.in, मो. नं. : 8588843408

कहानी • पूनम अहमद

बारह साल छोटी पत्नी

धूर्त बाबा के चक्कर में अपना गृहस्थ जीवन दांव पर लगाने वाले पति जयराज को सही रास्ते पर लाने के लिए अमोली ने क्या किया कि जिसे जान कर जयराज की आंखें फटी की फटी रह गईं...

"आज टाइम से आ जाना, अमोली और कोई बहाना नहीं चलेगा. कोरोना टाइम ने तो वैसे ही बोर कर के रख दिया है. अब बड़ी मुश्किल से आज गैटटुगैदर का प्रोग्राम बना है, मिस मत करना. सोमा बता रही थी कि उस ने तुझे पिछले हफ्ते भी अपने बेटे के जन्मदिन पर बुलाया था और तू गई नहीं थी. वैसे तू गई क्यों नहीं थी?"

मैं ने एक ठंडी सांस ली और कहा, "तू तो

जानती है जयराज के प्रोग्राम. उन्हें अपने क्लब का प्रोग्राम अटैंड करना था और मुझे भी हमेशा की तरह टांग कर ले गए, यार, जा कर बड़ी बोर हुई. वहां क्लब की औरतें जो भजनकीर्तन शुरू कर देती हैं, मन करता है वहां से भाग खड़ी होऊं पर बैठी रहती हूं. और पता है वहां औरतें क्या करती हैं? एकदूसरे के बच्चों की शादी में इतनी रुचि लेती हैं कि पूछो मत. मुझे उन लोगों की बातों पर बहुत गुस्सा आता है."

"तू जीजाजी को साफसाफ क्यों नहीं कहती कि तुम्हारी भजन मंडली में कोई रुचि नहीं. क्यों अपना मन मारती है?"

"कभीकभी कह भी देती हूं तो वे मुंह लटका लेते हैं. कहते कुछ नहीं पर अपनी नाराजगी दिखा देते हैं."

"यार, सच में पति अगर 12 साल बड़ा हो तो निभाना आसान नहीं है न... कितना फर्क होता है शौकों में."

मेरी दोस्त आशी ने फोन रख दिया तो मैं यों ही अपने फ्लैट की बालकनी में रखी चेयर पर आ कर बैठ गई, मुझ से 12 साल बड़े हैं जयराज. बहुत अच्छे इंसान हैं, हमारा विवाह घर वालों ने वैसे ही तय किया था जैसेकि पुराने जमाने की सोच वाले पेरैंट्स तय करते थे. मैं 5 भाईबहनों में तीसरे नंबर की थी. जयराज अच्छा कमाते हैं, अच्छा खातापीता परिवार. बस और क्या देखना था, हो गई शादी. 2 बच्चे भी हो गए, दोनों अब विदेश में पढ़ रहे हैं. जयराज को मेरा जौब करना पसंद नहीं था तो नहीं कर पाई.

ऊपरऊपर से देखने में सब को लगता है कि मुझ से सुखी औरत दुनिया में कोई दूसरी नहीं होगी पर यह जो जयराज और मेरी उम्र में 12 साल का अंतर है न, इस ने मेरे जीवन पर अजीब सा प्रभाव डाला है. धीरगंभीर जयराज जैसे मुसकराना जानते ही नहीं. हंसीठहाके दूर की बात है, मेरे सजनेसंवरने में उन्हें कोई रुचि नहीं. हर गलती पर ऐसे टोकते हैं जैसे कोई टीचर हों. हर समय ज्ञान. हर बात पर ज्ञान. हमारे जीवन में कोई रोमांस, रोमांच नहीं. सपाट दौड़ता गया है जीवन. उन्हें पूजापाठ में रुचि है, बस. मैं उन से बिलकुल उलटी.

मुझे हर समय मजाक, हंसी, मस्ती सूझती है, पर करूं किस से. कभी कोई जोक मारती हूं तो ऐसे देखते हैं जैसे कितनी बकवास कर दी है. कभीकभी मैं चिढ़ कर कह भी देती हूं कि यार, जोक मारा है, थोड़ा मुसकरा सकते हो? तो कहते हैं कि क्या बचकाना बातें कर रही हो और फिर मुझ से उम्मीद करती हो कि मैं हंसू भी.

क्या किया जाए, जयराज और मेरी उम्र में जो अंतर है, वो तो है ही, हमारे स्वभाव, व्यवहार में भी बहुत अंतर है. कभीकभी सोचती हूं कि कैसे 2 बिलकुल अलगअलग लोग जीवन साथ काट जाते हैं. यह आजीवन कैद जैसा जीवन होता.

उस दिन रविवार था. मैं ने सुबह ही कह दिया था कि बहुत दिन हो गए, आज शाम को चाट खाने चलेंगे. हम गए भी. वहां जा कर एक कोने में खड़े हो कर बोले, "तुम्हारे साथ आ तो गया हूं पर कुछ खाऊंगा नहीं."

"क्यों?"

"मुझे अपनी हैल्थ का ध्यान रखना है, तुम्हारा क्या है, तुम्हें तो सब हजम हो जाता है, सबकुछ खाती घूमती हो."

मेरा मन खराब हो गया कि इस से अच्छा तो मैं किसी फ्रैंड को ले कर आ जाती. दूर खड़े अपने फोन में व्यस्त हो गए, मैं अकेली गोलगप्पे खाने लगी. उस दिन सिर्फ तीखे पानी से मेरी आंखों से आंसू नहीं निकले थे. अजीब से क्षोभ से भरे आंसू थे वे. कभीकभी मुझे अपने पेरैंट्स पर बहुत गुस्सा आता है कि बस निबटाने के चक्कर में मेरी शादी करवा दी. कुछ भी तो नहीं मिलता हम में. कुछ भी तो एकजैसा नहीं है.

अभी कुछ सालों से तो जयराज ने क्लब जौइन कर लिया है और साथ में मेरी मैंबरशिप भी ले ली है. अब यह क्लब वह क्लब नहीं हैं जहां वीकैंड में जा कर मस्ती की जाती है. इन का ग्रुप क्लब में जा कर सत्संग, भजन करता है. ये चाहते हैं कि मैं भी आंखें बंद कर तालियां बजाते हुए भक्तिरस में डूबी रहूं पर मुझे श्रृंगाररस और हास्यरस सूझता है, मूवीज देखने का मन करता है, खिलखिलाने का मन करता है. शारीरिक रूप से सब ठीक ही चल रहा है पर मन की भी तो एक जरूरत है, मानसिक स्तर पर भी तो संगसाथ चाहिए होता है.

आजकल हम दोनों सुबह की सैर पर एकसाथ जाने लगे हैं. वहां जा कर ये उन लोगों में शामिल हो जाते हैं जो लाफ्टर योगा के नाम पर बहुत जोरजोर से हंसते हैं. ये वही लोग हैं जिन पर मैं अब तक मन ही मन हंसती थी कि यहां झूठमूठ हंस रहे हो, घर जा कर कभी घर वालों से हंसीठट्ठा कर लो, तो इस की जरुरत नहीं पड़ेगी. घर में तो सढ़े मूड में रहेंगे, यहां आ कर पता नहीं क्यों ही ही करते हैं. जयराज भी तो यही कर रहे हैं. इस से अच्छा तो मेरे जोक्स पर हंस सकते हैं. हुंह.

मैं अभी मन ही मन अपने खयालों में डूबी हुई ही थी कि जयराज का औफिस से फोन आ गया, "क्या कर रही हो?"

"आप के बारे में सोच रही थी."

"क्या? बताओ तो जरा?"

"नहीं, कुछ खास नहीं."

"अच्छा सुनो, इस वीकैंड सुनील ने क्लब में एक पार्टी रखी है. उन की मैरिज ऐनिवर्सरी है. पहले पूजा है, फिर डिनर."

"तो मैं डिनर के टाइम ही जाऊंगी."

"अमोली, ऐसा नहीं कहते, पूजा में भी बैठना चाहिए."

"मुझे वीकैंड में मूवी देखनी है."

"फिर से कोरोना का नया वैरिएंट सुनने में आ रहा है... भीड़ से बचना चाहिए."

"क्लब में आप की भजन पार्टी में भीड़ नहीं होती?"

"अरे, वह तो धर्मकर्म की चीज है."

मैं कुछ नहीं बोली, फिर उन का थोड़ा ज्ञान आया, "अमोली, मना मत किया करो, सोशल सर्कल जरूरी है."

मेरे शरारती मन ने अंगड़ाई सी ली. कहा, "वहां कोई मुझ पर मर मिटा तो?"

"फिर तुम ने फालतू बातें शुरू कर दीं."

थोड़ी देर मुझे समझा कर जयराज ने फोन रख दिया पर अब मुझे शरारत सूझ चुकी थी. मुझे नहीं जीनी है बोरिंग लाइफ. कुछ तो थ्रिल होना ही चाहिए. सुनील की पार्टी के लिए मैं ने खास तैयारी की. फिगर मेरी मस्त है ही. खूब ध्यान रखती हूं अपना. मैं ने उस दिन बहुत स्टाइलिश तरीके से साड़ी पहनी. स्लीवलैस ब्लाउज. सुंदर सी हील. शोल्डरकट बालों को बढ़िया कर्ल किया. शानदार मेकअप.

मुझे ऊपर से नीचे तक देखते हुए जयराज ने मुझे बांहों में भर लिया, "यह तुम किस के लिए इतना तैयार हो गई, डार्लिंग?"

"तैयार तो मूवी के लिए होना था पर आप भजन में ले जा रहे हो तो कम से कम मैं तैयार तो अपनी मरजी से हो ही सकती हूं."

सुनील की पत्नी रीना अच्छाखासा फैली हुई महिला हैं, ड्रैसिंगसैंस जीरो है. मुझे अकसर जलन के भाव से देखती हैं, मैं ठहरी औरत. दूसरी औरत के मन के भाव पढ़ने में ऐक्सपर्ट. पुरुष बेचारे ये सब नहीं जानते. यह गुण तो हमें ही मिला है.

सुनील स्मार्ट है और पार्टी में तो काफी स्टाइलिश लग रहा था. मेरी ही उम्र का होगा, जयराज को सर कहता है. मेरा नाम लेता है. रीना मुझ से 2 साल छोटी होगी. भजन चल रहे थे तो मैं अनमनी सी उठ कर स्वीमिंगपूल के पास आ कर टहलने लगी. सब को अंदाजा है कि मैं भजनकीर्तन के दौरान बहुत देर तक नहीं बैठती, बाहर टहलती रहती हूं.

आज तो मजा तब आया, जब सुनील भी उठ कर मेरे पीछे आ गया. मैं चौंकी, "अरे, आप की तो पार्टी है, आप क्यों उठ कर आ गए?"

मुझे जयराज पर कितना भी गुस्सा आता हो पर मैं उन्हें ही प्यार भी करती हूं, परपुरुष में इतनी रुचि नहीं लेती कि बात बढ़े. हां, अभी शरारत सूझी थी तो मुसकराते हुए बोल पड़ी, "आज आप बहुत अच्छे और खुश लग रहे हैं."

सुनील के अंदर जो फ्लर्ट पुरुष है वह पत्नी की अनुपस्थिति में जाग उठा. बोला, "आप तो हमेशा ही स्मार्ट लगती हैं पर आज तो गजब ढा रही हैं."

मैं बस 'थैंकयू' कहते हुए मुसकरा दी.

HEMODEX®

आपके सेहत का सच्चा साथी

Growmed उत्पादित आयरन टॉनिक लाल रक्तकण बढ़ाने एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसमें है भरपूर आयरन, फोलिक एसीड, B_{12} तथा सौर्वीटॉल 70% जो कि चेहरा, जीभ आँख के पीलापन, चलने पर चक्कर आना या दम फूलना, उम्र से ज्यादा दिखना जैसे गम्भीर रोगों में अत्यधिक लाभदायी है।

GROWMED®

STOMAQUAR®

अब छुटकारा पाईये

पेट में गैस, जलन, अपच, खट्टे डकार, पुराना कब्ज, पेप्टिक अल्सर, आँव, सिरदर्द, बेचैनी, मुँह में छाले, हाइपर–एसीडीटी, हिचकी आना एवं पेट के अन्य तकलीफों से। साथ ही इसका नियमित सेवन रक्तचाप को भी सही रखने में काफी लाभदायक है।

Manufacturer :
Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

"चलिए, बैठते हैं," कहते हुए मैं ओपन प्लेस में रखी एक चेयर पर बैठ गई.

तभी जयराज भी आ गए. सुनील से कहने लगे, "भाई, तुम यहां क्या कर रहे हो... कीर्तन किस के लिए रखवाया है?"

"बस यों ही आ गया था, सर, आप बैठिए, अब बस भोग का टाइम हो ही रहा है, जरा देखता हूं," कह कर सुनील चला गया तो जयराज ने मुझ से पूछा, "क्या कह रहा था?"

"तारीफ कर रहा था, मैं खुश हो गई. तुम तो कंजूस हो तारीफ करने में... सुनील हमेशा मेरी तारीफ करता है."

"इस से थोड़ा दूर रहा करो, बेकार आदमी है."

जयराज यहां अब आम पति बन गए. मैं ने छेड़ा, "अरे, इस में क्या बुरा है? अच्छी बातों की तो तारीफ होनी ही चाहिए."

"बस, मैं ने कह दिया न कि इस से दूर रहा करो."

"तो मुझे यहां लाते ही क्यों हो?"

"ठीक है, अब मत आया करना."

शायद रीना ने भी मुझे सुनील से बातें करते देख लिया था. मैं आज लग भी तो रही थी एकदम सैक्सी. रमेश, अनिल और विजय भी बहानेबहाने से मुझ से बातें करने आ रहे थे. जयराज के माथे पर चढ़ रही त्योरियां देख कर मुझे आज खास मजा आया. इस के बाद एक पार्टी और हुई जहां मैं इस तरह तैयार हो कर गई कि पुरुष तो पुरुष, महिलाएं भी मुझे देखती रह गईं.

घर आ कर जयराज का मुंह उखड़ा ही रहा, चिढ़चिढ़ शुरू हो गई, "अपनी पत्नी सामने है तो भी दूसरे की पत्नी को घूरते रहेंगे. मुझे देखो किसी की पत्नी की तरफ आंख भी नहीं उठाता. अब तुम क्लब कम ही जाया करो नहीं तो मेरा सब से झगड़ा हो जाएगा. अपनी फ्रैंड्स के साथ ही प्रोग्राम बना कर ऐंजौय किया करो."

मैं ने भोला मुंह बनाए हामी भर दी और उन के गले में बांहें डाल दीं. मैं ने चैन की सांस ली. जान बची लाखों पाए. अब मैं जीभर कर ऐंजौय कर पाऊंगी, अपनी उम्र की सहेलियों के साथ. जयराज अपने क्लब में खुश, मैं अपनी फ्रैंड्स के साथ खुश जिन्हें भजनकीर्तन नहीं, मूवीज, खानापीना अच्छा लगता है.

उम्र के अंतर के चलते हम दोनों के स्वभाव में फर्क है, उसे रोरो कर क्या निभाना, कुछ तो करना पड़ता है न कि किसी को कोई तकलीफ भी न हो और दोनों खुश भी रह लें. और हां, अपनी इस हरकत से मैं यह भी समझ पाई कि हर समस्या का हल निकाला जा सकता है. जयराज के क्लब के भजनकीर्तन से पीछा छूटने पर मैं अपनेआप को शाबाशी देते नहीं थक रही थी.

और फिर एक दिन औफिस से ही जयराज ने फोन किया, "अमोली, संडे को हमारे पत्थर वाले बाबा सुधीर के घर मिलने आ रहे हैं. उन्होंने मुझे भी फोन कर के बताया तो मैं ने उन के दर्शन का समय मांग लिया. वाशी चलेंगे. वे वहीं ठहरे हैं. मैं तुम्हें कहता न पर उन्होंने विशेष रूप से तुम्हें साथ लाने के लिए कहा है."

"उफ, फिर... यार, एक बात बताओ, ये पत्थर वाले बाबा क्या नाम हुआ?"

"कई बार बता चुका हूं, अब नहीं बताऊंगा, बहुत बिजी हूं."

जयराज ने फोन रख दिया. पत्थर वाले बाबा... एक नंबर का धूर्त. आंखें ऐसी जैसे आंखों से ही खा जाएगा, ऊपर से नीचे शरीर को तोलती आंखें. यह इन पुरुषों को दिखता नहीं क्या कि इन की पत्नियों को, बेटियों को कैसे घूरा जाता है, घर की बड़ीबूढ़ी औरतें इन की भक्त कैसे हो सकती हैं. हम अपनी लाइफ की समस्याओं को खुद क्यों नहीं निबटा सकते जो इन जैसों के सामने झुके चले जाते हैं? ये सही तरह से इंसान ही नहीं बन सके, इन्हें क्यों ईश्वर का रूप समझ लिया जाता है? किस बात का डर है आम इंसान को? ये बाबा लोग हमारे दुख दूर कर देंगे.

मुझे सुधीर की बहन नीरा की बात याद आई जो उस ने पिछली

बार मिलने पर कही थी, "भाभी, सुधीर भैया को समझाइए न. इन बाबा को घर न बुलाया करें. ये बिलकुल भी अच्छे नहीं हैं. मालती भाभी और मां भी इन के दर्शन करने के लिए बेचैन रहती हैं. बस आप ही मेरी तरह इन्हें इग्नोर करती हैं. भाभी, कुछ कर सकती हैं?"

नीरा और मेरी बौंडिंग बहुत अच्छी है. सुधीर की फैमिली जब भी कहीं जाती है, नीरा को पढ़ाई के लिए मेरे पास छोड़ जाती है. मैं ने नीरा को फोन किया, "कपटी फिर आ रहा है, नीरा?"

वह हंस पढ़ी, "खबर मिल गई आप को?"

"हां, स्पैशल इन्विटेशन है. मालती और आंटी तो स्वागत की तैयारियों में जुटी होंगी?"

"हां, भाभी को सब से पहले पार्लर जाना याद आया."

"सच?"

"हां, भाभी, मुझे तो लगता है कि वे यहां भाभी से मिलने ही आते हैं," कह कर नीरा जोर से हंसी तो मैं ने झूठ ही डांटा, "खबरदार, अपनी भाभी का मजाक नहीं बनाते."

"आप से ही कह सकती हूं. वे तो भाभी से फोन पर भी टच में रहते हैं. उन का कहीं शिविर होने वाला है भाभी वहां जा कर रहने की सोच रही हैं. आजकल भाभी सचमुच बहुत ऐक्साइटेड घूम रही हैं."

"नीरा, यह बहुत चिंता की बात है. कुछ करना चाहिए."

"हमारे यहां कुछ नहीं हो सकता, भाभी. सब की आंखों पर पट्टी बंधी है. उन के आने के टाइम मैं तो अपने फ्रैंड के घर चली जाऊंगी, मैं ने सोच लिया है. मैं तो मैंटली इन ड्रामों से थक चुकी हूं. अच्छाभला नाम है, नीलेश. दुनिया को पत्थर की दुनिया कहते हैं तो पत्थर वाले बाबा हो गए. आशीर्वाद देने के बहाने जिस तरह से छूते हैं न, घिन आने लगती है. पर अपने घर वालों का क्या करूं?"

"मेरे पास एक आइडिया है, साथ दोगी? फिलहाल तो मालती के सिर से इन का भूत उतारना बहुत जरूरी है. नहीं तो शिविर में जा कर बैठ जाएगी और आंटी झींकती भी रहेंगी और कुछ कह भी न पाएंगी."

"बोलो भाभी क्या करना है?"

मैं ने और नीरा ने प्रोग्राम बनाया और फोन रख दिया. सुधीर के घर जाने वाले दिन जब मैं बिना कोई तमाशा किए आराम से तैयार होने लगी तो जयराज को बड़ी हैरानी हुई. बोल ही पड़े, "क्या हुआ, बड़ी शांति से जाने के लिए तैयार हो रही हो?"

मुझे हंसी आ गई तो वे और चौंके. ध्यान से मुझे देखा? उन की आंखों में तारीफ के भाव देख मैं हंस पड़ी, "हांहां, जानती हूं अच्छी लग रही हूं."

"तुम तो ऐसे तैयार हो गई जैसे किट्टी पार्टी में जा रही हो?"

"नीलेश ने बुलाया है, सजना तो पड़ेगा ही," मुझे शरारत सूझी.

वे बुरा मान गए, "कैसी बकवास करती हो."

"34-35 साल में बाबा बन गया तो अरमान तो खत्म नहीं हो गए होंगे न. वरना मुझे विशेषरूप से बुलाने का क्या मतलब था? पुरुष भक्त काफी नहीं हैं?"

"जिस ने घर संसार न बसाया हो, उस के लिए ऐसी बातें करनी चाहिए? कितना त्यागपूर्ण जीवन जीते हैं. सब कुछ तो त्याग रखा है. तुम जैसी महिलाओं के कारण धर्म खतरे में है."

जयराज ने जब यह ताना कसा तो मुझे बहुत तेज गुस्सा आया. मैं ने अपने मन में और पक्का ठान लिया कि नीलेश का तो भंडाफोड़ कर के ही रहूंगी. मैं चुप रही.

मालती के घर पहुंचे. ऐसे दृश्य तो अब मेरे लिए आम नहीं रह ही गए हैं. पूरी तरह बाबाओं के प्रति अंधश्रद्धा में डूबे पति के कारण मैं ये अनुभव काफी झेल चुकी हूं. मालती जिस तरह से तैयार थी और जिस तरह से उस की नजर इस फर्जी बाबा को निहार रही थी, मुझे समझने के लिए कुछ शेष न रहा था.

किचन में मेरी और नीरा की कुछ जरूरी बातें हुईं. मैं नीलेश को प्रणाम करने उस के पास गई. उस पर अपना जाल फेंका. उसे तो फंसना ही था. नीरा दूर खड़ी मेरा और नीलेश का वीडियो बना रही

बच्चों के सम्पूर्ण शारीरिक विकास एवं विशेष इम्युनिटी बढ़ाने में सहयोग करता है।

GROWMED®

AD VITAMIN बेबी ऑयल

नक्कालों से सावधान ग्रोमेड देखकर ही लें।

ग्रोमेड AD Vitamin Baby Oil बच्चों की हड्डियों एवं मांसपेशियों की मजबूती एवं सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए जरूरी है।

GROWMED® OLIVE OIL

Skin Care Oil

Growmed OLIVE OIL, में प्रयुक्त ऑलिव ऑयल एवं विटामिन 'E' बेजान रूखी त्वचा को ताजगी एवं प्राकृतिक सौंदर्यता प्रदान करती है। गर्भवती महिलाओं के त्वचा के स्क्रैच एवं आँखों के नीचे काले धब्बे एवं छाई को दूर करने में भी सहायक है।

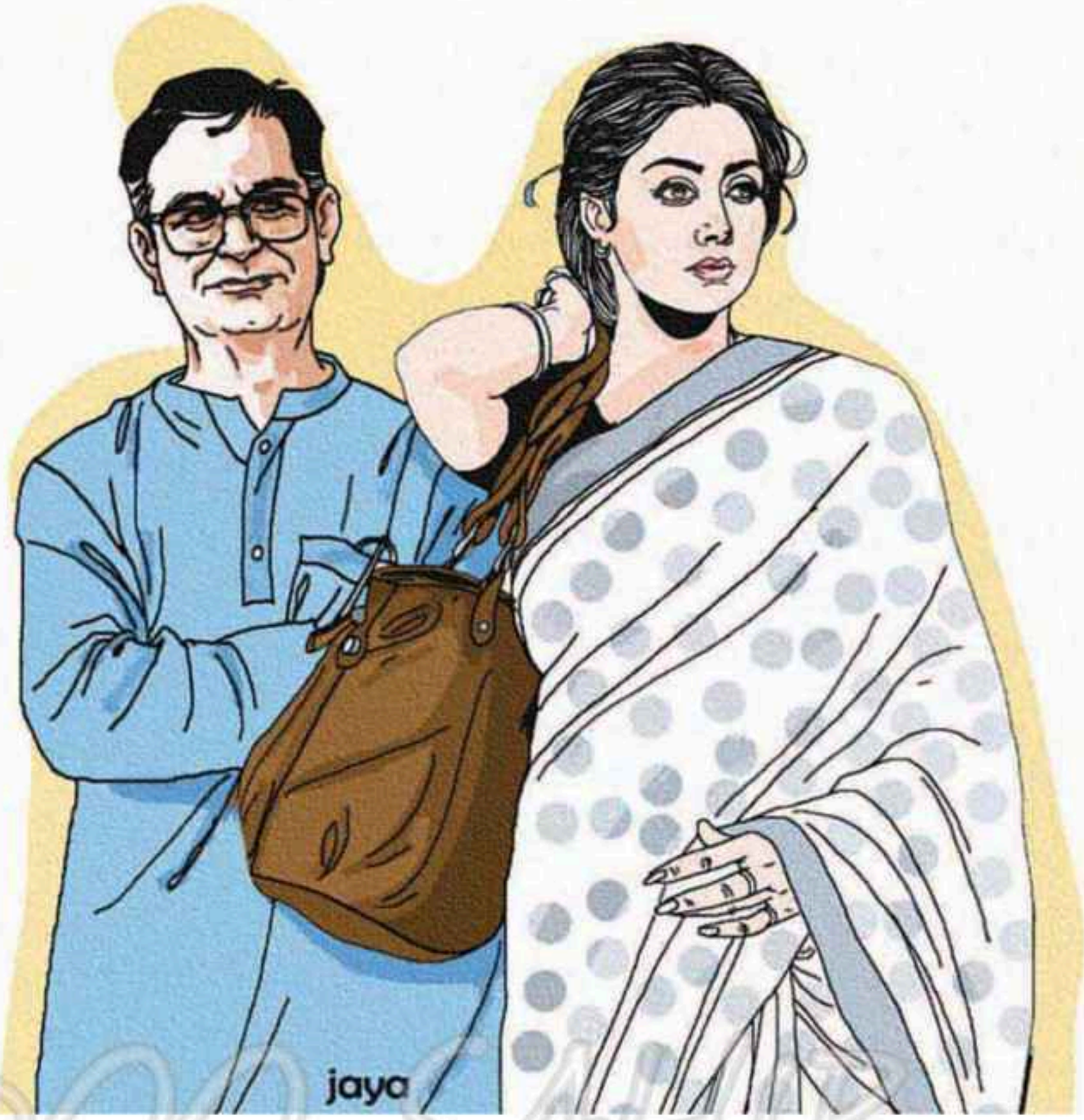
Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT
GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

थी जिसे हम बाद में मालती को दिखाने वाले थे. पुरुष बस 3-4 ही थे जो एक कोने में बैठे थे. सजीसंवरी महिलाओं पर नीलेश की नजरें यहां से वहां घूम रही थीं. मुझे आशीर्वाद देने के बहाने उस ने मुझे कई बार छूआ. मन हुआ एक थप्पड़ मार कर सारी मस्ती भुला दूं, पर इस से क्या होता. लोग मुझे बुराभला कहते और फिर यह मजमा कहीं और लगता.

अभी मेरा एक ही उद्देश्य था कि मालती के सिर से नीलेश का भूत उतरे. वह मेरी अच्छी दोस्त थी पर इस समय इस कपटी के हाथों कोई नुकसान न उठा ले, बस यही चिंता थी मुझे. वैसे वीडियो बन गया था जैसे मुझे चाहिए था. जब सब हो गया. नीलेश और उस के साथी चले गए. हमें खाने के लिए रोक लिया गया था, सब से फ्री हो कर मैं, नीरा और मालती थोड़ी देर साथ आ कर बैठे, "फिर नीरा चाय बना कर लाती



हूं," कह कर बाहर चली गई. मैं ने बात छेड़ी, "कहो, कैसा रहा बाबा दर्शन?"

वह यों ही शरमा गई तो मेरा दिमाग घूम गया, "क्यों भई, तुम्हारा चेहरा शर्म से क्यों लाल हो रहा है?"

"नीलेश के प्रवचन अच्छे लगते हैं... मैं कुछ दिन उन के शिविर में जा कर रहने वाली हूं."

"बच्चों की पढ़ाई का क्या होगा? तुम्हारा घर कौन देखेगा?"

"सब ईश्वर की मरजी से ही तो होता है."

"ईश्वर तुम्हारे बच्चों का होम वर्क करवाएंगे?"

"जयराज भाई जैसी भक्ति क्यों नहीं रखती तुम?" उस ने चिढ़ कर कहा.

मैं ने तो आज ठान ही लिया था. अत: बोली, "इसलिए क्योंकि ये बाबा उन की कमर नहीं सहलाते, बहाने से बारबार उन्हें नहीं छूते. हम महिलाओं को जो इन महापुरुषों के स्पर्श से घिन आती है, उस का जयराज जैसों को कहां अंदाजा होता है. क्यों इन पर मोहित हुई चली जा रही हो. यह वीडियो देखोगी. आज का ही है. यह देखो, कितनी बार मेरे करीब आने की कोशिश की है आज इस लंपट ने. देखो," कहते हुए मैं ने उसे वीडियो दिखाया जिस में वह नीलेश मुझ पर लट्टू होहो कर पास आए जा रहा था. मालती का मुंह लटक गया.

मैं ने कहा, "दोस्त हो मेरी. तुम्हें मूर्खता करते हुए नहीं देख सकती और जयराज पति हैं, इन सब बातों पर रोज तो उन से नहीं लड़ सकती न. फिर भी कोशिश तो कर ही रही हूं, आज जा कर यह वीडियो उन्हें भी दिखाऊंगी. तुम जैसे भक्तों को सुधारने में जितनी मेहनत करनी पड़े, करूंगी."

तभी नीरा चाय ले कर आ गई. मैं ने उसे इशारे से बता दिया कि काम हो गया है. थोड़ी देर हलकीफुलकी बातें कर के हम वहां से चलने के लिए निकले.

जयराज ने विदा लेते हुए मालती से कहा, "भाभी, अच्छा आयोजन था. ऐसे ही फिर किसी प्रोग्राम में जल्दी मिलते हैं."

मालती ने बेदिली से कहा, "नहीं, भाई साहब. किसी और दिन ऐसे ही मिल लेंगे. मिलने के लिए ऐसे ही आयोजन रह गए हैं क्या?"

मालती के इस जवाब पर जयराज ने मुझे घूर कर देखा? मैं जोर से हंस पड़ी. कहा, "और क्या, आ जाओ हमारे घर वीकैंड पर. साथ डिनर करते हैं, सैलिब्रेट करते हैं."

सब के मुंह से एकसाथ निकला, "क्या सैलिब्रेट करना है?"

नीरा और मैं बस खुल कर हंस दिए, कहा कुछ नहीं. मालती भी समझ गई थी और फिर वह भी हंस पड़ी. ●

वैधानिक चेतावनी

पाठकों को आगाह किया जाता है कि वे इन विज्ञापनों पर कोई पहल करने से पहले तथ्यों का पता अवश्य लगा लें. यह पत्रिका विज्ञापनदाताओं द्वारा विज्ञापनों में दी गई जानकारी, वर और वधू की उम्र, आय और सामाजिक स्थिति के दावों की पुष्टि नहीं करती.

वर्गीकृत विज्ञापनों की ज्यादा पहुंच के लिए केवल 25 रुपए अतिरिक्त दें और विज्ञापन को पीला कराएं.–विज्ञापन विभाग

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹250 अतिरिक्त शब्द ₹15
मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹200, अतिरिक्त शब्द ₹10,
चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745,
पटना: 0612-2323840, भोपाल: 3254124,
मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580,
कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

जासूसी सेवा

शक, धोखा, तलाश, विवाह, तलाक, चरित्र (कोर्ट सुबूत) व्यापार, पीछा संबंधी जांच/तहकीकात, (देशविदेश) गुप्त कराएं. Intelligence Detective Bureau: #9810426431, 9810796560. ●

"मैं सिंगिंग मिस नहीं करती."

नेहा सरगम

टीवी धारावाहिक 'चांद छुपा बादल' से फेमस हुई नेहा अब एक नए किरदार में नजर आ रही हैं. जानिए, उन से जुड़ीं कुछ दिलचस्प बातें खुद उन्हीं से...

नेहा सरगम भारतीय टैलीविजन अभिनेत्री हैं, जो मूल रूप से पटना, बिहार की रहने वाली हैं. उन्होंने अपने कैरियर की शुरुआत गायिका के रूप में इंडियन आइडल 4 से की थी. उस के बाद उन्होंने टैलीविजन सीरियल 'चांद छिपा बादल में' से टैलीविजन में डेब्यू किया.

नेहा सरगम ने अपने कैरियर की शुरुआत सिंगिंग कंपीटिशन शो 'इंडियन आइडल' से की थी. उन्होंने कुल 2 बार इस शो में भाग लिया, लेकिन सिंगिंग में कैरियर तलाशते हुए सोनाली बेंद्रे की नजर उन पर पड़ गई. सोनाली ने उन्हें अभिनय में अपना कैरियर बनाने की सलाह दी. उस के बाद उन्हें घर बैठे ही 'चांद छिपा बादल में' में निवेदिता की भूमिका के लिए औफर आया. उस के बाद वे टैलीविजन शो जैसे 'हारजीत,' 'सावधान इंडिया,' 'ये है आशिकी,' 'रामायण,' 'ये रिश्ता क्या कहलाता है,' आदि में नजर आईं.

खूबसूरत, शांत और हंसमुख नेहा का शो 'जशोमती मैया के नंदलाला' सोनी टीवी पर प्रसारित किया जा रहा है, जिस में उन्होंने यशोदा मां की भूमिका निभाई है, जिसे दर्शकों का बहुत प्यार मिल रहा है. नेहा पहले छोटे नंदलाला की मां और अब बड़े कृष्ण की मां बनी हैं, जिस से उन्हें पता चल रहा है कि एक मां अपने बच्चे को बड़ा करने में कितना समय और धैर्य रखती है. दर्शकों को भी उन का काम नैचुरल लग रहा है. उन्होंने अपने इस अनुभव को गृहशोभा से शेयर किया है. पेश हैं कुछ खास अंश:

अभिनय के क्षेत्र में कैसे आना हुआ?

प्लान कोई नहीं था, मैं पूरी तरह से पढ़ाई और गाने पर फोकस्ड थी क्योंकि मैं क्लासिकल सिंगर भी हूं. मेरा डेब्यू भी सोनी टीवी की इंडियन आइडल से ही हुआ था. मेरे औडिशन से निर्माता, निर्देशक को लगा कि मैं अभिनय भी अच्छा कर लूंगी और मैं ने काम शुरू कर दिया.

मैं ने हमेशा परिवार के साथ रहकर काम किया है. उन्हें भी साथ ले आई. मेरे पहले निर्माता ने बहुत प्यार से पेरैंट्स को समझा दिया कि कोई एक मेरे साथ आए ताकि दिन के अंत में मुझे परिवार का सहयोग मिल सके. मेरी मां मेरे साथ आई थीं. धीरेधीरे मेरी पूरी फैमिली यहां आ गई.

पहला ब्रेक कब मिला?

इंडियन आइडल का औडिशन देने के बाद ही पहला ब्रेक टीवी पर मिला था. इस के बाद निर्माता, निर्देशक के औफर देने लगे क्योंकि मेरा चेहरा उन्हें अभिनय के लिए भी ठीक लग रहा था. इस के बाद शो 'चांद छिपा बादल में' से मैं घरघर जानी गई.

इस शो में मां की भूमिका के लिए कितनी तैयारी करनी पड़ी? पहले छोटे बच्चे और अब बड़े बच्चे के साथ अभिनय करने में कितना अंतर महसूस कर रही हैं?

मेरे हिसाब से मां बनने के लिए किसी भी महिला को कोई तैयारी नहीं करनी पड़ती क्योंकि यह उन में अपनेआप ही रहता है, जो बच्चे को देखने के बाद सब समझती हैं. मैं ने अपनी मां, दादी, नानी के व्यवहार को भी देखा है. इस के अलावा मैं ने ब्रज की भाषा को हिंदी में मिला कर प्रयोग किया है ताकि दर्शकों को प्रामाणिकता के साथ समझने में आसानी हो क्योंकि यह पैन इंडिया शो है.

बच्चा छोटा होने पर पेरैंट्स अधिकतर उस के हिसाब से चलते है, लेकिन बड़े होने पर पेरैंट्स को बच्चे को बात मनवानी पड़ती है और अगर बच्चे को समझ न आए, तो उसे बैठ कर समझाना पड़ता है. यह एक ड्रामा सीरीज है, जिसे सभी पसंद कर रहे है. इस में मैं बेटे को हर तरह से स्ट्रौंग बना रही हूं, जिस में मैं दयालुता, धीरज, लालच आदि के बारे उदाहरण दे कर समझा रही हूं.

मां के साथ बिताया कोई ऐसा पल, जिसे आप याद करती हैं?

मां की प्यार और ममता अलग होती है, जिसे महसूस हर पल करती हूं. मां गलती करने पर डांटे, तो समझ लेना पड़ता है कि कुछ गलती हुई है. मैं ने मां के साथ काफी समय बिताया है और वे मेरे लिए अनमोल हैं. मेरी मां ने प्यार और अनुसाशन दोनों ही किए हैं, जिस की वजह से मैं यहां तक पहुंच पाई. मेरी भूमिका इस शो में भी वैसी ही मां की है, जो लोगों के सामने बच्चे की गलती को नजरअंदाज करती है, पर बाद में डांटती है.

सिंगिंग को क्या मिस नहीं करतीं?

मैं सिंगिंग मिस नहीं करती. मैं नाटक 'मुगले आजम' सिंगिंग शो करती हूं, जिस में मैं अनारकली की भूमिका के साथ सिंगिंग भी करती हूं. सारे लाइव गाने मैं गाती हूं.

यहां तक पहुंचने में कितना संघर्ष रहा? परिवार ने कितना सहयोग दिया?

संघर्ष तो हर काम में कम या अधिक रहता है. कई बार जब काम होतेहोते रुक जाता है तो समझ लेना चाहिए कि इस काम के लिए मैं नहीं बनी हूं. संघर्ष केवल कोविड-19 के समय हुआ था. वह वक्त भी कट गया, पर जल्दी से सब ठीक हो गया और मुझे काम भी मिला.

परिवार के सहयोग की वजह से ही यहां तक पहुंची हूं. सभी ने मुझे बहुत सपोर्ट किया है. हर दिन, हर पल उन का साथ मिला, जिस से किसी भी चैलेंज को लेना आसान रहा. मेरी मां संगीता दूबे सिंगर हैं, पिता रमेश दूबे जौब करते और बहन बैंकर है.

-सोमा घोष

पतिपत्नी में प्यार होने के बावजूद भी बसीबसाई गृहस्थी किस तरह टूट कर बिखर जाती है, जरूर जानिए...

ताकि न टूटे बसीबसाई गृहस्थी

पतिपत्नी के बीच जब 'वो' आ जाए तो आपसी विश्वास खत्म हो जाता है और रिश्तों को दरकते देर नहीं लगती. अगर 'वो' सास हो या अपनी ही मां जो छोटीछोटी बातों का बतंगड़ बनाए तो भी बसीबसाई गृहस्थी को आग लगते देर नहीं लगती. ऐसे कई परिवार हैं जहां पतिपत्नी के बीच संबंध आपसी तकरार की वजह से नहीं टूटते बल्कि सास या मां की बेवजह की रोकटोक, जरूरत से ज्यादा हुक्म जताने और परिवार के बीच फूट डालने से टूटते हैं. सास और मां का कहर बाहरी औरत से ज्यादा ही होता है.

जरूरी नहीं हमेशा सास ही गलत हो और यह भी जरूरी नहीं कि हमेशा बहू की ही गलती हो. आखिर अधिकतर मामलों में इन के रिश्ते सुलझे हुए क्यों नहीं होते? क्यों बहू अपनी सास को मां का दर्जा नहीं दे पाती और सास अपनी बहू को बेटी का दर्जा देने से कतराती हैं?

क्योंकि सास सास होती है

आजकल लड़कियों के मन में पहले से ही ससुराल के प्रति नकारात्मक छवि बना दी जाती है. अब मांएं समझदार हो गई हैं पर फिर भी एक मां का अपने बेटे की चिंता रहती है. मन में कई सवाल दौड़ रहे होते हैं कि पता नहीं मेरी बहू कैसी होगी, कहीं कुछ समय बाद हमें अलग न कर दे, कहीं बेटा बदल न जाए आदि. शादी के बाद वह बेटे को बातबात पर भड़काने लगती है यह उस से बहू की छोटीछोटी शिकायतें करने लगती है.

बेटी की गृहस्थी में मां बनी विलेन

सास और बहू के अलावा लड़की की मां का भी अहम किरदार होता है. हर मां चाहती है कि उस की बेटी राजकुमारी बन कर रहे. जब मां अपनी बेटी को ससुराल में थोड़ाबहुत काम करते देखती या सुनती है, तो उसे लगता है कि उस के पैसे बरबाद हो गए, शादी में जितना पैसा खर्च किया था वह बेटी के लिए ही तो किया था कि वह राजकुमारी बन कर रहे. मगर वहां तो उसे नौकरानी बना कर रखा हुआ है. ये सब देख कर वह बेटी को यह सिखाती है कि किस तरह ससुराल में अपना रुतबा बनाना है.

अब श्रेया को ही देख लीजिए. मांबाप की इकलौती बेटी श्रेया की शादी बहुत अच्छे परिवार में हुई. वह अपनी शादी से बहुत खुश थी. उस की मां अकसर उस का हालचाल पूछने के लिए फोन करती रहती थी.

एक दिन मां ने श्रेया को फोन किया. उस वक्त श्रेया कहीं जाने की तैयारी में थी. बोली, "हैलो, हां मां."

"कैसी हो तुम? क्या चल रहा है वहां?"

"मैं ठीक हूं मां, कपड़े प्रैस कर रही हूं."

"कपड़े प्रैस? क्यों तुम्हारे घर में धोबी नहीं आता क्या?"

"नहीं, मां यहां सब अपने कपड़े खुद प्रैस करते हैं और टाइम भी ज्यादा नहीं लगता. फिर वैसे भी धोबी के प्रैस किए कपड़े किसी को पसंद नहीं आते. इसलिए हम प्रैस खुद ही कर लेते हैं."

"अरे, तुम ने तो यहां कभी कपड़े प्रैस नहीं किए और वहां तुम प्रैस करने लगी हुई हो. यहां तुम रानी बन कर रहती थी?"

अब श्रेया की मां ने अपनी बेटी के मन में ससुराल वालों के प्रति गांठ डालने का काम शुरू कर दिया.

याद आती हैं मां की बातें

उस दिन के बाद से श्रेया जब भी कपड़े प्रैस करती उसे अपनी मां की बात याद आने लगती, जिस से उसे कपड़े प्रैस करना अखरने लगा. सिर्फ कपड़े प्रैस करना ही नहीं वरन घर के दूसरे काम करने के लिए भी मुंह बनाने लगी. उस के व्यवहार में बदलाव शुरू हो गया. अब श्रेया जब भी कोई काम करती तो चिड़चिड़ी हो कर. इस से उस की सास और उस के बीच संबंध खराब होने लगे. जब उस का पति उसे समझाने की कोशिश करता तो वह अपनी ससुराल और मायके के बीच तुलना करने लगती. अपनी पत्नी के बदले व्यवहार से पति भी तंग आ गया और फिर दोनों के बीच दूरियां बढ़ने लगीं.

अकसर इस तरह की छोटीछोटी बातें आपस में कटुता पैदा कर देती हैं. कपड़े प्रैस करना कोई बहुत बड़ा काम नहीं है. लेकिन श्रेया की मां ने उसे इतना बड़ा काम बता दिया जैसे श्रेया अपनी ससुराल में कोई मजदूरी का काम कर

रही हो. अगर श्रेया की मां चाहती तो वह अपनी बेटी के इस काम से खुश हो सकती थी क्योंकि जिस लड़की ने अपने मायके में कोई काम नहीं किया, वह आज अपनी जिम्मेदारी समझ रही है. लेकिन यहां तो उलटा ही देखन को मिला.

दूसरों की बात में न आएं

ऊष्मा की मां ने भी उस की गृहस्थी में कुछ ऐसे ही जहर घोला. ऊष्मा और उस की सास में बहुत बनती थी. घर में 2 नौकरानियां थीं. ऊष्मा की सास खाना बहुत अच्छा बनाती है, इसलिए ज्यादातर खाना वही बनाती थी. खाना बनाते समय ऊष्मा अपनी सास की मदद कर देती थी. एक दिन ऊष्मा की मां ने वीडियोकौल की और ऊष्मा बात करतेकरते रसोई में चली गई.

"चाय तुम बना रही हो? लगता है आज तुम्हारी मेड नहीं आई."

"नहींनहीं मां, मेड आई है, लेकिन सामान लेने बाजार गई है."

"अरे काम के समय बाजार चली गई. उसे तो इस समय रसोई में होना चाहिए था. मैं जब भी तुम्हें फोन करती हूं, तुम हमेशा बिजी मिलती हो. तुम से 2 मिनट बात करना भी मुश्किल हो गया है. क्या यही दिन देखने के लिए इतना पैसा खर्च कर के हम ने तुम्हारी शादी इतने बड़े परिवार में की थी?"

"क्या मौम कुछ भी बोलती रहती हो. यहां सब लोग मुझे बहुत प्यार करते हैं."

"तुम्हारी सास को तो पूरा आराम है. खूब ऐश कर रही है न?"

"अरे मां, ऐसे क्यों बोल रही हो? वे भी तो कुछ न कुछ करती रहती हैं."

"अच्छा तुम्हें उन का पक्ष लेने की ज्यादा जरूरत नहीं है. वह महारानी की तरह ऐसी में बैठ कर आराम फरमाए और तुम नौकरानी बन कर रसोई में लगी रहो. मेरी बात ध्यान से सुनो, अगर ऐसा ही चलता रहा तो ये लोग तुम्हें अपने पैरों तले रखेंगे. तुम ने अपने घर पर आज तक एक पानी का गिलास नहीं उठाया और वहां सभी के लिए चाय बना रही हो?"

"अरे मौम..."

"मैं तुम्हारी मां हूं ऊष्मा. तुम्हारे भले के लिए बोल रही हूं."

ऊष्मा की हंसतीखेलती गृहस्थी में अचानक तूफान आ गया. उस की मां ने चिनगारी जो लगा थी.

सासबहू के बीच बढ़ती है दरार

एक दिन ऊष्मा ने अपने पति से बंटवारे की बात कह दी. उस का कहना था कि वह और उस का पति अलग रहेंगे. यह सुन कर सब हक्काबक्का रह गए. सास और बहू के बीच बढ़ती दरार को देख उस के पति ने अलग होने का फैसला ले लिया.

यहां ऊष्मा की ससुराल वालों की कोई गलती नहीं थी. उस की ससुराल वाले ऊष्मा को बेटी की तरह मानते थे. थोड़ाबहुत घर का काम तो हम सभी करते हैं और करना भी चाहिए. इस का मतलब यह नहीं कि आप नौकरानी हो. ऊष्मा की सास सब के लिए खाना बनाती थी. आज ऊष्मा खुद अपने और अपने पति के लिए अकेले खाना बनाती है और घर के दूसरे सब काम भी खुद करती है. ऊष्मा का पति उस के साथ रहता तो है, लेकिन दोनों के बीच अब पहले जैसा प्यार नहीं है.

जब पति घुन की तरह पिसने लगे

आजकल ससुराल में नई शादीशुदा लड़कियां छोटीछोटी बातों का इशू बना लेती हैं. यदि सास या ननद किसी भी बात पर थोड़ा भी कुछ कह दे तो वे झट से मायके फोन कर देती हैं और ससुराल की शिकायतें मां से करने लगती हैं. ऐसे मामलों में पति बेचारा चक्की के दो पाटों में पीसा जाता है.

घर पर लड़के की मां अपने लड़के को बहू के खिलाफ भड़काती है. यदि बेटा जरूरत से ज्यादा समय बीवी को देता है तो इस में भी मां को दिक्कत होने लगती है. उसे लगता है कि बेटा हाथ से निकल रहा है. दोनों ही स्थितियों में पति की स्थिति दयनीय बन जाती है. वह बीवी और घर के बीच पिस कर रह जाता है.

सांप भी मर जाए और लाठी भी न टूटे

सांप भी मर जाए और लाठी भी न टूटे मतलब रिश्तों के बीच कड़वाहट भी खत्म हो जाए और रिश्ते भी न टूटें. बेटे की शादी के बाद अकसर मां में बेटे को ले कर ज्यादा पजैसिवनैस आने लगती है. ऐसे में बेटे को अपनी मां को पहले की ही तरह समय देना चाहिए. जिन बातों को वह अपनी मां से शेयर करता था उन्हें शादी के बाद भी शेयर करते रहना चाहिए. यदि मां को अपने बेटे में थोड़ा भी बदलाव दिखता है तो उस का सीधा निशाना उस की बीवी बनती है और फिर सासबहू के बीच दरार आने लगती है.

बहू को भी अपनी सास को मां की तरह पूरा सम्मान देना चाहिए. पति को अपनी बीवी को घर के सभी सदस्यों की पसंदनापसंद के बारे में बताना चाहिए ताकि वह उन्हें आसानी से समझ सके और सभी के दिल में जगह बना सके.

बेटी को मां और सास दोनों को बराबर मानसम्मान देना चाहिए. पति के विश्वास के साथसाथ घरपरिवार का विश्वास जीतने की कोशिश भी करनी चाहिए. ससुराल में जितना जरूरी पति का प्यार है उतना ही जरूरी बाकी सदस्यों का भी है.

हमारे समाज में सास और बहू के रिश्ते को हमेशा नकारात्मक रूप से दिखाया जाता है. फिर चाहे वह सीरियल हों या हिंदी सिनेमा. ऐसे कई सीरियल्स और फिल्में हैं, जिन में सास को विलेन के रूप में दिखाया गया है, जिस से हमारी मानसिकता वैसी ही हो गई है. हम यही मानते हैं कि सास मां की जगह कभी नहीं ले सकती. इसलिए हम रिश्ते से तो उन्हें अपना मान लेते हैं, लेकिन दिल से मानने में बहुत वक्त लग जाता है. ऐसा सिर्फ सास और बहू के बीच ही नहीं, बल्कि मां और बेटी के बीच भी होता है, जिस से रिश्ते में कड़वाहट आने लगती है और दूरियां बढ़ने लगती हैं.

-प्रतिनिधि

कहानी • गोपिका चाचरा

वापसी

शादीशुदा होते हुए भी समीर नेहा से छिपछिप कर मिलता और फिर दोनों साथ में वक्त भी बिताते. इस बात की जानकारी जब उस के घर वालों को मिली तो वही हुआ जिस बात का डर था...

सुमित्रा को उन की समधन कविता ने रविवार की सुबह 10 बजे मोबाइल पर फोन किया. उन्होंने सुमित्रा को पास के पार्क में अकेले मिलने के लिए यह कह कर बुलाया कि वे उन से एक बहुत जरूरी बात करना चाहती हैं.

"मुझे लग रहा है कि वे समीर के ऊपर दबाव बढ़ाने के लिए उस का नेहा से तलाक कराने की धमकी देंगी. अगर वे ऐसा करें तो तुम अपनाआपा खो कर उन से बिलकुल मत भिड़ना," उन के पति राकेशजी ने उन्हें चलने से पहले एक बार फिर मुलाकात के दौरान शांत बने रहने की सलाह दी.

"पर मुझे आप का अंदाजा सही नहीं लग रहा है. फोन पर बातें करते हुए उन की आवाज में तनाव जरूर झलक रहा था, पर वे शिकायतों या गुस्से से भरी प्रतीत नहीं हो रही थीं, जी. देख

लेना, मामला कुछ और ही निकलेगा," सुमित्रा ने तनावपूर्ण लहजे में अपनी राय व्यक्त करी.

"मां, तुम निडर हो कर उन से मिलने जाओ. अगर वे तलाक लेने की धमकी दें तो तुम फौरन इस कदम को उठाने के लिए राजी हो जाना," समीर को एकदम बहुत जोर से गुस्सा आ गया.

"बेटे, तलाक का मामला तो हम सब के लिए बहुत बड़ी सिरदर्दी बन जाएगा. वे लोग अनापशनाप रकम लौटाने की डिमांड करेंगे. कहां से लाएंगे हम उतनी बड़ी रकम?" राकेशजी फौरन चिंतित हो उठे.

"पापा, अब तलाक ही एकमात्र रास्ता बचा है इस सिरदर्दी को हमेशा के लिए खत्म करने का," समीर और ज्यादा भड़क उठा, "अब मेरी सब्र का घड़ा भर चुका है. उन्हें तलाक चाहिए तो हम भी यह कदम उठाने को राजी हैं. आप को फिक्र करने की कोई जरूरत नहीं है. आजादी से सांस लेने के लिए मैं उन की गलत मांगों को कर्जा ले कर पूरा कर दूंगा.

"ऐसे चालाक लोगों से हमें कोई संबंध रखना ही नहीं है. 3 महीने से अपनी मां और बड़ी बहन की शह पर ही तो वे महारानी मायके में जमी हुई है. बहुत मजाक उड़वा चुके हैं ये लोग हमारा सोसाइटी में. मेरी बला से अब सारी जिंदगी वह अपने घर में पड़ी सड़ सकती है," कठोर लहजे में अपना फैसला सुना कर गुस्से से भरा समीर अपने कमरे में जा कर बंद हो गया.

कविता से मिलने के लिए जब सुमित्रा अपने घर से निकलीं तब उन की आंखों में आंसू झिलमिला रहे थे.

पार्क में पहले से उन का इंतजार कर रहीं कविता ने आंखों पर लगाया हुआ काला चश्मा जब हटाया तो सुमित्रा जोर से चौंक पड़ीं. अपनी समधन की रोरो कर लाल हो रही आंखों को देख वे मन ही मन जबरदस्त उलझन का शिकार बन गईं.

"सब कुशल तो है?" कविता से यह सवाल पूछते हुए सुमित्रा का स्वर सहानुभूति से भर उठा.

"बहनजी, मैं आज आप से माफी मांगने आई हूं," कविता एकदम से रोने को हो उठीं, "मेरी चालाकी आज मेरी बेटी की शादी टूटने का कारण बनने जा रही है. अपनी ओछी हरकतों के लिए मैं बहुत शर्मिंदा हूं," अपने मोबाइल स्वीचऔफ करते हुए उन्होंने कहा.

"बहनजी, मेरी समझ में आप की बात बिलकुल नहीं आई है. आप पहले आंसू बहाना बंद करें और फिर शांत हो कर अपने मन की परेशानी मुझ से खुल कर कहें," सुमित्रा ने अपनेपन से उन का हाथ पकड़ कर सलाह दी.

कविता ने कुछ गहरी सांसें ले कर अपनेआप को संभाला और फिर दुखी स्वर में बोलने लगीं, "अपनी बड़ी बेटी को मैं ने ससुराल से अलग होने की सलाह उस की शादी होने के महीनेभर बाद से ही देनी शुरू कर दी थी क्योंकि उस के साससुसर उसे बहुत तंग करते थे. अलग होने के बाद मैं ने उसे ज्यादा सुखी और खुश देखा तो वैसी ही सीख मैं ने नेहा को भी देनी शुरू कर दी.

"मैं ने ही उसे भड़काना शुरू किया था. उसे बातबेबात लड़ाईझगड़ा बढ़ा कर ससुराल से अलग हो जाने की तरकीबें सिखाईं. लेकिन समीर अपने घर से अलग होने को तैयार नहीं हुआ.

"आप का बेटा समीर मेरी बेटी को बहुत प्यार करता है. हम ने इस तथ्य का गलत फायदा उठाना चाहा. नेहा साथ नहीं रहेगी तो वह परेशान और दुखी हो कर घर से अलग हो जाने का फैसला करने को मजबूर हो जाएगा, हम इस सोच के हिसाब से चल रहे थे."

सुमित्रा ने दुख और अफसोस भरे लहजे में कहा, "नेहा से दूर हो कर समीर सचमुच बहुत दुखी और परेशान रहा है. लेकिन अब चिंता की बात यह है कि उस के दिल पर लगे जख्मों ने उसे कठोर बना दिया है. अलगाव इतना ज्यादा लंबा हो गया है कि अब मेरे बेटे के मन में आप की बेटी के प्रति खटास भर गई है."

"समीर के मन में मेरी बेटी के प्रति खटास बढ़ाने का एक और कारण मैं जानती हूं."

"क्या?" सुमित्रा ने चौंक कर पूछा.

जवाब में कविता ने अपने पर्स से निकाल कर एक लिफाफा उन के हाथ में पकड़ा दिया.

करीब घंटे भर बाद सुमित्रा अपने घर लौट आईं. विदा लेते वक्त कविता ने हाथ जोड़ कर उन से प्रार्थना करी, "बहनजी, मैं ने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि अपनी बेटी को जबरदस्ती ससुराल से अलग कराने का खेल इतना खतरनाक साबित होगा. वह अपने पति से दूर हो कर हमेशा के लिए मेरे घर में ही आ कर रहने को मजबूर हो जाएगी, ऐसे नतीजे की मैं ने कल्पना भी नहीं करी थी.

"नेहा ने रोरो कर अपना बुरा हाल किया हुआ है. वह सारा दोष मेरे मत्थे मढ़ रही है और मुझ से बहुत ज्यादा खफा है. आप मेरी बेटी का घर टूटने से बचा लीजिए, नहीं तो वह मुझे कभी माफ नहीं करेगी."

"आप की बेटी का घर टूटेगा तो क्या मेरे बेटे का घर बचा रहेगा? इस बात का विश्वास कीजिए कि मैं आप के ही साथ हूं, बहनजी," उन्हें ऐसा आश्वासन दे कर सुमित्रा पार्क के गेट की तरफ बढ़ गईं.

घर में घुसने के बाद उन्होंने अपने पति व बेटे के किसी सवाल का जवाब नहीं दिया और अपने कमरे में घुस गईं.

"प्लीज, आप दोनों मुझे कुछ देर के लिए अकेला छोड़ दो. अपने मन की परेशानी कम हो जाने पर मैं नेहा की मां के साथ हुई पूरी बात बता दूंगी," उन की ऐसी प्रार्थना सुन दोनों उन के पास से हट गए.

सुमित्रा ने दोपहर का खाना भी नहीं खाया. उन की तनाव भरी मुखमुद्रा देख समीर और राकेशजी की चिंता पलपल बढ़ती जा रही थी.

शाम को करीब 5 बजे सुमित्रा अपने कमरे से निकल कर ड्राइंगरूम में आ गईं. वे दोनों आंखों में टैंशन और कुतूहल के मिलेजुले भाव लिए उन के बोलने का इंतजार करने लगे.

"नेहा बिना किसी शर्त के यहां वापस आना चाहती है," सुमित्रा ने बिना कोई भूमिका बांधे गंभीर लहजे में कहा.

"अरे वाह, यह तो बहुत बढ़िया खबर है," राकेशजी किसी बच्चे की तरह खुश हो कर तालियां बजा उठे.

"नेहा बिना शर्त वापस आना चाहती है, मैं इस बात पर विश्वास नहीं कर सकता हूं," उन की बात सुन कर समीर बहुत हैरान नजर आ रहा था.

"जो मैं ने कहा है वह सच है."

"मैं मान ही नहीं सकता कि वह बेवकूफ अचानक ऐसा समझदारी भरा फैसला कर सकती है."

"मान नहीं सकते हो या मानना नहीं चाहते हो, समीर?" सुमित्रा ने अचानक बेहद तीखी आवाज में पूछा तो राकेशजी चौंक कर उन का मुंह ताकने लगे.

"यह कैसा सवाल पूछा है तुम ने, सुमित्रा?" राकेशजी की आंखों में उलझन के भाव साफ झलक रहे थे.

सुमित्रा ने नाराजगी भरे अंदाज में समीर को घूरते हुए जवाब दिया, "आज जिंदगी में पहली बार मैं ने खुद को कविता बहनजी के सामने शर्म से जमीन में गड़ता महसूस किया है."

"पहेलियां मत बुझाओ और जो बात है, उसे साफसाफ कहो."

"यह समीर चाहता ही नहीं है कि नेहा अब यहां लौटे."

"यह तो बिलकुल झूठी बात है, मां," समीर ने अपने ऊपर लगाए आरोप का फौरन विरोध किया.

"नहीं, यही सच है. आप इन्हें देखिए," कविता से मिले लिफाफे में से कुछ तसवीरें निकाल कर सुमित्रा ने उन दोनों के सामने मेज पर फैला दीं और उत्तेजित लहजे में आगे बोलीं, "ये तसवीरें 2 दिन पहले नेहरू पार्क में खींची गई हैं. इन तसवीरों में हमारा बेटा जिस लड़की का हाथ पकड़े घूमता हुआ और गोदी में सिर रख कर लेटा हुआ नजर आ रहा है, उस का नाम रितु है. चूंकि हमारे साहबजादे इस लड़की के साथ इश्क लड़ा रहे हैं, इसलिए उन की दिलचस्पी अपनी पत्नी को वापस बुलाने में कैसे हो सकती है? आप का बेटा समाज में हमारी नाक कटाने वाला काम कर रहा है. ये फोटो फेसबुक पर डालने की धमकी

हम को यों देखा न करो

जख्मों को कुरेदा न करो,
हम को यों देखा न करो.

तेरे हुस्न के मारे हैं,
तीर यों फेंका न करो.

कोई तो बात करो,
गुमसुम यों बैठा न करो.

कैद पहले से ही हैं,
हम को यों घेरा न करो.

आंख मिला के सनम,
नजरें यों फेरा न करो.

-डा. अनिल चड्ढा 'समर्थ' ●

दी जा रही है. किस ने इन्हें खींचा था, यह तो नहीं मालूम पर नेहा या समीर का ही कोई जानकार होगा."

"समीर, मुझे बताओ कि सचाई क्या है?" राकेशजी ने कोमल लहजे में पूछा.

"आप को क्या अभी भी सचाई नजर नहीं आई है. पिछले 3 महीनों में हम ने जो इस के आंसू, बेचैनी, उदासी वगैरह देखे हैं, वे सब नकली थे... दिखावा थे... नाटक थे," सुमित्रा का चेहरा गुस्से के मारे लाल हो उठा था.

"यह सच नहीं है, मां. मैं ने नेहा को दिल से प्यार..."

"तू अब तो मुझ से झूठ मत बोल," सुमित्रा ने उसे जोर से डांट दिया, "देख, मेरी एक चेतावनी तू कान खोल कर सुन ले. मेरे आदेश पर कुछ देर बाद नेहा अपने भाई के साथ यहां अपना सामान ले कर आने वाली है. तुझे इसी वक्त मेरे सिर पर हाथ रख कर वाह करना पड़ेगा कि तू इस रितु से सारे संबंध तोड़ लेगा और..."

"क्या नेहा सचमुच वापस आ रही है?" समीर ने उन्हें टोकते हुए उत्तेजित लहजे में पूछा.

"हां, और अगर तू ने वादा करने से इनकार..."

"यह क्या बड़ी बात है, मां," समीर की आंखें खुशी से चमक उठीं, "मैं आप से वादा करता हूं कि रितु से किसी तरह का गलत संबंध नहीं रखूंगा. मां, तू कितनी अच्छी है."

"देख, नेहा को तुझे दिल से अपनाना होगा."

"बिलकुल दिल से ही अपनाऊंगा, मां."

"उस के साथ प्यार का नाटक करने से काम नहीं चलेगा."

"प्यार का नाटक तो मैं ने रितु के साथ किया है, मां," समीर की आंखों में शरारत भरी चमक उभर आई.

"क्या मतलब?" उस के मातापिता ने चौंकते हुए एकसाथ पूछा.

"मां, मतलब को गोली मारो. आप ने नेहा के बिना शर्त वापस आने की खबर सुना कर मुझे खुशी से पागल कर दिया है. थैंक्यू... थैंक्यू... थैंक्यू," अपने दिल की प्रसन्नता को प्रकट करते हुए समीर ने अपनी मां के दोनों हाथों को कई बार चूमा.

तभी बाहर घंटी बजाए जाने की आवाज आई तो समीर ने अपनी खुशी के जोश को काबू में किया और उन दोनों से धीमी आवाज में कहा, "मैं जो बता रहा हूं वह कभी नेहा और उस की मां के कानों में नहीं पड़ना चाहिए. मेरे कहने पर ही मेरे दोस्त नीरज ने ये फोटो खींच कर नेहा के घर पहुंचाए थे. इन्हें देख कर उन के पैरों तले की जमीन खिसक जाएगी, इस का मुझे विश्वास था.

"रितु मेरे साथ कालेज में पढ़ी है और मेरी बहुत अच्छी दोस्त है. मेरी ससुराल वालों को सही राह पर लाने की पूरी योजना उसी ने बनाई थी. हमारा प्रेमीप्रेमिका की तरह साथसाथ घूमना उसी योजना का हिस्सा था. अब नेहा की वापसी हो गई है तो मैं कल रितु को बहुत शानदार पार्टी देने के साथसाथ हम सभी की तरफ से धन्यवाद भी दे दूंगा."

"मैं भी तो कहूं कि मेरा बेटा कमजोर चरित्र वाला हो कैसे सकता है," राकेशजी ने प्यार से समीर के सिर पर हाथ फेरा और फिर मुसकराते हुए दरवाजा खोलने चले गए.

समीर ने खुशी का प्रदर्शन करते हुए एक बार जोशीले अंदाज में भंगड़ा किया और फिर सुमित्रा के गले से लग गया. सुमित्रा ने उस का प्यार भरे अंदाज में माथा चूम लिया. फिर दोनों ने गंभीर नजर आने की कोशिश करी पर सफल नहीं हुए और जोर से हंस पड़े.

जब डरीघबराई सी नजर आ रही नेहा ने कुछ देर बाद कमरे में कदम रखा तो अपनी सास व पति को पेट पकड़ कर हंसते देख हैरान हो उठी.

"वैलकम," हंसते हुए सुमित्रा ने उसे गले से लगाने के लिए अपनी बांहें फैलाईं तो उस की घबराहट फौरन छूमंतर हो गई और राहत भरी मुसकान उस के होंठों पर फैल गई.

समीर ने एक हवाई चुंबन उस की तरफ उछाल दिया. नेहा ने उस की तरफ प्यारभरी नजरों से देखा और फिर भाग कर अपनी सास के गले लग गई. ●

फिल्मों से

बुरी फंसी जाह्नवी कपूर

फैंस स्टार्स को जितना पसंद करते हैं, उतना ही उन्हें नकारने में भी देर नहीं लगाते हैं. असल में जाह्नवी कपूर अपनी हौट ड्रैसैस के लिए हमेशा चर्चा में रही हैं. लेकिन इस बार जब फैंस ने उन्हें काफी ज्यादा बोल्ड ड्रैस में देखा तो उन के होश उड़ गए. कुछ लोग उन्हें बेशर्मी की भी हद होती है, कहे बिना खुद को नहीं रोक पाए. असल में उन्होंने एक पार्टी के दौरान औरेंज बौडीकोन ड्रैस के साथ पोनीटेल हेयरस्टाइल किया था, जिस पर कुछ लोगों ने यह तक कह डाला कि अब तो धीरेधीरे सबकुछ ही ओपन करती जा रही हैं, यही हाल रहा तो जल्द ही उर्फी जावेद को भी पीछे छोड़ देंगी जाह्नवी कपूर. हद ही कर दी है जाह्नवी ने तो.

'शाकुंतलम' की रिलीज डेट की घोषणा

फिल्म 'शाकुंतलम' का पहला पोस्टर जैसे ही सामने आया, वैसे ही दर्शक काफी उत्साहित हो गए. इस फिल्म की कहानी महाभारत की शकुंतला और राजा दुश्यंत की प्रेमकहानी के ईदगिर्द घूमती है, जो इस फिल्म को ऐक्साइटेड बनाने का काम करेगी. इस में सचिन खेडेकर, कबीर बेदी, अदिति बालन व अनन्या जैसे कलाकार होने के साथ इस में अल्लू अर्जुन की बेटी अरहा भी हैं, जो प्रिंस भरत की भूमिका में हैं. यह फिल्म काफी बड़े बजट पर तैयार की गई है.

सनी देयोल की फिल्म 'चुप' रिलीज हो गई है और इस फिल्म की भारी प्री बुकिंग इस ओर साफ इशारा कर रही है कि फैंस को यह कितनी पसंद आ रही है. बता दें कि फिल्म बिना प्रमोशन के ही बौक्स औफिस पर धमाल मचाए हुए है. बेहद कम बजट की यह मूवी अब तक 3 करोड़ के आंकड़े को पार कर चुकी है. सनी देयोल को फैंस कितना ज्यादा पसंद कर रहे हैं, इस का अंदाजा आप इस मूवी से होने वाली कमाई से साफ लगा सकते हैं.

'चुप' रिलीज

कांटे की टक्कर के बीच खतरों के खिलाड़ी सीजन-12 के विनर बने तुषार कालिया. फाइनल राउंड में तुषार, फैसल, मोहित, रुबीना व जन्नत पहुंचे थे. मुकाबला काफी कड़ा था, लेकिन आखिर में तुषार ने बाजी मारते हुए न सिर्फ इस सीजन की ट्रौफी को अपने नाम किया, बल्कि उन्हें इस शो से गाड़ी और 20 लाख रुपए भी मिले, जो काफी बड़ी रकम है. उन्होंने अपने इस यादगार पल को अपने इंस्टा अकाउंट पर शेयर किया, जिसे फैंस ने खूब पसंद किया. बता दें कि तुषार एक कोरियोग्राफर होने के साथसाथ कई रिऐलिटी शोज के जज भी रह चुके हैं.

तुषार बने खतरों के खिलाड़ी के विनर

बड़े परदे से गायब रहीं इन स्टार्स की बेटियां

अकसर बौलीवुड में यही देखने को मिलता है कि पेरैंट्स के प्रोफैशन को ही उन के बच्चे अपना कर खूब नेमफेम कमाना चाहते हैं, जबकि आप को बता दें कि कुछ बौलीवुड स्टार्स की बेटियां ऐसी भी हैं, जिन्होंने पेरैंट्स के प्रोफैशन को न चुन कर अपने लिए अलग ही राह चुनी है. इन में शामिल हैं, अमिताभ बच्चन की बेटी श्वेता, जिन्होंने ऐक्टिंग की दुनिया में न जाने का फैसला लिया और आज वे एक मां और उद्यमी हैं. इसी तरह ऋषि और नीतू की बेटी रिदिमा कपूर, जो एक ज्वैलरी डिजाइनर हैं और खुद को हमेशा लाइमलाइट से दूर रखना ही पसंद करती हैं. वहीं संजय दत्त की बेटी त्रिशाला भी खुद को लाइमलाइट से दूर रखना पसंद करती हैं. वैसे वे एक फिजियोथेरैपिस्ट हैं.

गजोधर भैया की यादें...

कानपुर के राजू श्रीवास्तव अब हमारे बीच नहीं रहे. लेकिन शायद ही कोई दिल ऐसा हो, जो उन्हें भूल पाए. उन्हें जिम में वर्कआउट के दौरान हार्टअटैक आया था. उस के बाद वे कई दिनों से जिंदगी और मौत से जंग लड़ रहे थे. लेकिन कहते हैं न कि होनी को कौन टाल सकता है. लेकिन भले ही वे आज हमारे बीच में नहीं हैं, लेकिन 'द किंग औफ कौमेडी' को शायद ही कोई अपने दिलोदिमाग से भुला पाएगा. उन की कड़ी मेहनत और अपने जज्बे के दम पर ही उन्होंने इतनी कम उम्र में इतनी कामयाबी हासिल की है. उन के हौसले को सलाम.

फिल्मी स्टाइल में सगाई

आमिर खान जैसे अभिनेता को कौन नहीं जानता. लेकिन अब उन की बेटी ईरा खान ने अपने बौयफ्रैंड नूपुर से सगाई कर ली है. ये सगाई सिंपल तरीके से नहीं बल्कि दोनों ने पूरे फिल्मी अंदाज में कर के सब को मजा दिला दिया. असल में नूपुर ने अपने हाथ में अंगूठी ले कर घुटनों के बल बैठ कर अपनी गर्लफ्रैंड को शादी के लिए प्रपोज किया तो उन्होंने हां कह कर इस रिश्ते को मंजूरी दे दी. इस बात को दोनों ने वीडियो के जरीए अपने फैंस से साझा किया. उस के बाद से उन्हें सोशल मीडिया पर खूब बधाइयां मिल रही हैं मिलें भी क्यों न मौका ही ऐसा जो है.

ईको फ्रैंडली होगी शादी

आप ने शायद ही कभी सुना होगा कि किसी ने अपनी शादी को पर्यावरण के हिसाब से प्लान किया हो. लेकिन एक जोड़ा है, जिस की शादी की प्लानिंग की चर्चा जोरों से चल रही है. असल में जल्द ही रिचा चड्ढा और अली फजल शादी के बंधन में बंधने वाले हैं और उन्होंने अपनी शादी को पर्यावरण के हिसाब से प्लान किया है. इस के लिए उन्होंने वैडिंग प्लानर की मदद ली है, जो प्राकृतिक चीजों का इस्तेमाल कर के उन की शादी में सजावट से ले कर बाकी चीजें को करने की कोशिश कर रहे हैं. भई खास तो होने वाली है इस कपल की शादी क्योंकि शादी में लगभग नई पहल जो है.

देशी गर्ल ने स्टेज पर चूमा पति को

देशी गर्ल यानी प्रियंका चोपड़ा और उन के पति निक जोनस अपने फैंस के दिलों में इस कदर छाए हुए हैं कि इस का कोई जवाब ही नहीं है. दोनों के सोशल मीडिया पर वीडियोज को फैंस खूब प्यार देते हैं. दें भी क्यों न जब कपल इतना प्यारा जो हो. हाल ही में न्यूयौर्क के ग्लोबल सिटीजन फैस्टिवल में जब प्रियंका होस्ट थीं, लेकिन जैसे ही निक स्टेज पर परफौर्म करने के लिए आए तो प्रियंका ने उन्हें जकड़ कर उन के लिप्स पर किस कर दिया, जिस से पूरे माहौल में तालियों की गूंज सुनाई देने लगी और यह वीडियो तेजी से सोशल मीडिया पर वायरल हो गया, जिसे खूब लाइक्स मिल रहे हैं. वाह प्यार हो तो ऐसा.